أولادي يتشاجرون... ماذا أفعل؟

د. جانيت هول

Finch Publishing

د. جانيت هول

أولادي يتشاجرون ماذا أفعل؟

ترجمة
آمال الأثاث
عبير منذر



FINCH PUBLISHING

ISBN 978-9953-15-545-6

العنوان الأصلي لهذا الكتاب باللغة الإنكليزية

EASY parenting



شركة دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع ش.م.م.
طريق المطار ـ سنتر زعرور ـ ص.ب: 11/8254
هاتف/فاكس: 453115 ـ 1 ـ 961 00 ـ بيروت ـ لبنان
00 961 ـ 1 ـ 450950
Email: info@darelfarasha.com
http: www.darelfarasha.com

المحتويات



المقدمة

هل من الممكن فعلاً أن نعيش ضمن عائلة لا تعرف الخلافات والصراعات؟ كيف ومتى يكون الخلاف ضمن العائلات شائعاً جداً؟

- يختلف الراشدون عادة بشأن... **المال، الوعود التي لا يتم الوفاء بها، العودة إلى المنزل في وقت متأخر، الأهل والأقارب...**
- يختلف الأولاد عادة بشأن... **دور من اليوم، من سيكون الزعيم، لعبة من هذه، من دفع من...**
- يختلف الأولاد مع الأهل بشأن... **عدم الرغبة في الأكل، عدم السماح بالخروج، ارتداء ملابس «تتماشى مع صيحات العصر»، السهر ليلاً...**
- يختلف الأهل مع الأولاد بشأن... **تنظيف الفوضى التي يخلفونها، إنهاء واجباتهم المدرسية، ترتيب غرفهم، القيام ببعض المهام...**

يقترح هذا الكتاب أن يعمل الوالدان معاً لوضع معايير واقعية تساعدهما على التوصّل إلى سلوك تعاوني، فيصبح من الممكن الحؤول دون وقوع خلافات وحصرها وحلّها سريعاً على الرغم من أن هذه الخلافات أمر لا مفر منه في

العائلات. تقع على عاتق الأهل مسؤولية تعليم أولادهم أن يحلوا الخلافات والمشاكل فتعلّم كيفية تجنّب المشاكل وحلّها مهارة حيوية وأساسية.

يجب ألا نسمح بوقوع خلافات خطرة ومؤلمة ضمن العائلة. ويمكننا أن نحول دون وقوع مثل هذه الخلافات عبر تطبيق تقنيات السلوك الواردة في هذا الكتاب. إذا لم نضع نصب أعيننا هدفاً هو إبعاد الخلافات عن العائلة فإننا نخاطر بها. جاءت نتائج إحصاءات العام 1998 التي أجرتها وزارة الصحة في غرب استراليا كالتالي:

- أكثر من 50% من العائلات الأسترالية ترى أن العنف ضمن العائلة أمر طبيعي
- عائلة على الأقل من أصل ثلاث عائلات في استراليا تعاني من عنف عائلي ومنزلي
- إن إمكانية تعرّض الطفل للمعاملة السيئة أكبر 15 مرة في العائلات التي تشهد عنفاً عائلياً ومنزلياً
- ما بين 40 و60% من الأطفال المشردين يتركون منازلهم ليفروا من معاملة أحد الوالدين أو الاثنين السيئة.

يشير هذا الكتاب إلى أنّ تعلّم كيفية بناء عائلة من دون خلافات يعني أن نكتشف معايير السلوك والقوى المحرّكة للعائلة.

تقضي الخطوة الأولى بأن تفهموا لما يقع الخلاف بين أولادكم. في الصفحة (19) أوردت 15 فئة يمكن تصنيف

الخلافات اليومية المتنوعة ضمنها. يمكنكم نسخ هذه اللائحة وتعليقها على الثلاجة لتعودوا إليها بسهولة.

أما الخطوة الثانية والجوهرية فهي أن تتعلموا وتعلِّموا أولادكم كيف يتواصلون مع بعضهم. ويتضمن هذا أن تفهموا كيف يتعلّم الأولاد. إذا عرفتم كيف يتعلّم أولادكم العادات السيئة والحسنة فستملكون مفتاح النجاح لبناء عائلة خالية من الخلافات.

يقوم برنامج العائلة الخالية من الخلافات على فهم واضح لثلاثة مصادر تعلّم أساسية:

- التقليد (الاقتداء بالآخر)
- الإشارات (القواعد، التعليمات، الروتين)
- العواقب

وعنوانين لحل الخلاف بمعادلة لا غالب/ ولا مغلوب:

- التواصل
- التعاطف والحنو

يورد الكتاب هذه المبادئ كلها في إطار مريح، إطار يمكن لكافة أفراد العائلة أن يجدوا أنفسهم فيه وأن يربطوا بينهم وبينه. لكل فرد من أفراد العائلة، مهما كان سنه، دور يلعبه ويمكنه أن يستمتع بمشاعر السلام والتفاهم والحنان والتعاطف التي تنمو بشكل طبيعي وسهل مع برنامج العائلة الخالية من الخلافات.



1

الفصل الأول

فهم الصراعات العائلية

قد يذهب بعض الأهالي بعيداً في سبيل أن يظهروا صورة «العائلة المثالية» التي لا تشوبها شائبة. ولكن من الأفيد لنا أن نفهم أن الشجارات العائلية أمر محتوم يتعذر تجنبه وأن نفهم أسباب حدوثها.



هل الشجار العائلي أمر شائع؟

إلى أي حد قد يكون هذا الوصف لعائلة جونز محتملاً وقابلاً للتصديق؟

هم صالحون جداً. فهم لا يتشاجرون ولا يتخاصمون ولا يتجادلون على أي شيء.

هذا أشبه بقول إن الأغطية في أسرّة عائلة جونز لا تتجعد عندما يأوي أفرادها إلى أسرّتهم.

أنا أؤكد لكم أنك ستجدون الخلافات والشجار حتى في العائلات المثالية كعائلة جونز. فالشجار أمر شائع في جميع العائلات وهو نافع كثيراً والواقع أن بالإمكان فهم الأسباب وراء الشجارات العائلية.

ولكن قبل أن نفكر في هذه الأسباب، دعونا نلقي نظرة على «التوهمات» والتوقعات غير الواقعية التي تؤمن بها العائلات «الكاملة» التي تتصور أنها خالية من الصراعات.

التوهمات الشائعة المتعلقة بالصراع العائلي

معظم التوهمات المتعلقة بالعائلات الكاملة غير منطقية. فالتشاجر في العائلة يسمح لأفرادها بالتعلم وتفريغ المشاعر والشفاء.

التوهم الأول: الشجار أمر سيء دائماً

وجهة النظر الواقعية

هناك أوقات قد يكون فيها التشاجر في العائلة أمراً صحياً. فهو فرصة رائعة لتفريغ التوتر، وهو طريقة لاكتساب بعض المساحة النفسية. والأهم أن التجادل الفكري قد يكون مصدراً رائعاً للأفكار الخلاقة. والأولاد يقدرون على تحدي أهاليهم للتفكير بحلول مبتكرة غير تقليديّة.

التوهم الثاني: تنتهي جميع الشجارات برابح

وجهة النظر الواقعية

ينظر عدد كبير من الناس نظرة وردية إلى الحياة ويرغبون في عائلة خالية مئة بالمئة من الصراعات ويعتقدون مثلاً أن علينا ألا ننام أبداً بدون أن نتعانق ونتصالح.

ولكن الواقع أن الشجارات العائلية تستمر، والناس يعبسون أو يضمرون الاستياء. يريدون أن تكون الحياة عادلة. ولكن يا للحظ السيء! فالحقيقة أن الحياة غير عادلة وأن حاجات المرء لا تُلبى في معظم الأوقات.

يحتاج الأولاد بشكل خاص أن يتعلموا أن للاهل سلطة(أقله مادام الأولاد صغاراً) وأن ما يقرره الأهل هو الأفضل للولد. وعلى الرغم مما يقوله الأولاد عن حقوقهم في الاختيار، إلا أنهم لا يعرفون غالباً ما الأفضل لهم. يحب الأولاد مثلاً السهر ومشاهدة التلفاز وتناول الأطعمة السريعة

ولكن الأهل يعرفون أن هذه الأمور مؤذية لهم.

وأحياناً قد يكون الولد مولعاً بالمعارضة حباً بالمعارضة فقط. ومهما كان تصرف الأهل منطقياً، تجده يظل على عناده مفضلاً الخيار الآخر. فالولد الذي يجيد هواية ما، فلنقل الكاراتيه مثلاً، قد يقرر فجأة أنه لم يعد يريد التدرب على الكاراتيه بعد الآن. وهنا سيشعر الأهل الفخورون به بأن همته فتُرت ووهنت. من حق الولد أن يترك الكاراتيه وعلى الأهل الا يجبروه على الاستمرار في التدريب مهما كان الولد ناجحاً في هذا النشاط.

التوهم الثالث: تنتهي كل الخلافات العائلية إلى الأبد حالما تعالج

وجهة النظر الواقعية

على الأهل ألا يتفاجؤوا إذا استمر الأولاد في خرق القواعد. قد توافق ابنة الثماني سنوات اليوم على ألا تدخل إلى غرفة أخيها بدون أن تدق الباب، فإذا بأخيها في اليوم التالي يشكو من أنها دخلت من دون إذن.

التوهم الرابع: يمكن تجنب الخلافات العائلية دائماً

وجهة النظر الواقعية

يحتاج الأهل إلى الصبر والجَلَد وإلى قفل كبير للبراد ليمنعوا الجدالات التي تحدث على بقايا الأطعمة التي تبقى في البراد. فلنعط هذا المثال.

ما الذي يحدث إذا كان هناك قطعة آيس كريم واحدة متبقية؟ كيف نقسمها؟ كيف نقسم قطعة آيس كريم سبق أن أكلها الولد الذي عندما أدرك أن هناك قطعة واحدة أكلها بدون أن يأخذ إذنك؟

كيف نتجاوز أو نتخطى ذكاء الأولاد؟ سيكون هناك دائماً شيء ما يتصارع عليه الأولاد.

في إحدى العائلات المؤلفة من ستة أولاد كان هناك كرسي صغير. وكان الذي يجلس على هذا الكرسي القريب من التلفزيون يشعر بالسعادة والقوة والاستقلالية وبأنه يمتلك حصرياً هذا الكرسي ولم يكن معرضاً إلى أن تحجب أرجل أحدهم الطويلة الرؤية عنه.

كان الكرسي مرغوباً جداً بحيث أصبح في العائلة قاعدة سنّها الأولاد مفادها أنك إذا وقفت عليك أن تقول «محجوز» لئلا يأخذ المقعد غيرك ولكن إذا ما تحرك الولد ولو حركة بسيطة فكان أحدهم يزحف إليه وينادي منتصراً: «لم تقل «محجوز». خسرت المقعد».

هل تتخيل مدى الخيبة التي قد يشعر بها الخاسر عندئذ؟ ولكنه لم يكن يستطيع المطالبة بحق العودة. لقد سن الأولاد هذا القانون الذي كان يجنبهم الشجار.

الواقع أن الشجارات قد تستمر. ولكن بالإمكان التخفيف منها لا بل تجنبها إذا تعلم الأولاد أن يتعاونوا على حل مشكلة الخلافات.

لماذا يتقاتل الناس؟

هناك أربعة أسباب وراء تقاتل الناس لا سيما منها تلك الخلافات التي تحدث في العائلات:

1. بسبب الطبيعة الإنسانية
2. للتأكيد على استقلاليتهم
3. للحصول على ما يريدون
4. لتصفية الجو والبدء ببداية جديدة

1 ـ التقاتل يجعلك إنساناً

التقاتل جزء من الحالة الإنسانية. فهو يقع نتيجة التعبير الطبيعي عن الاستقلالية.

- الأطفال يتقاتلون مع الأطفال
- والأولاد يتقاتلون مع الأولاد
- والمراهقون يتقاتلون مع المراهقين
- والأهل يتقاتلون مع الأهل

هل من الغرابة أن تحدث الشجارات في العائلة؟

2 ـ التقاتل يجعلك تنمو وتكبر

إن نسبة كبيرة من الشجارات ضرورية من أجل مرحلة النمو. فالأطفال في عمر السنتين يسعون إلى إثبات شخصيتهم الفريدة من خلال التقاتل كما سيفعل المراهقون بعد عشر

سنوات. التقاتل ظاهرة طبيعية تترافق مع الانفصال عن أي رابط قوي، وكأن التقاتل هو رمز الانفصال ورمز التحرر. إنه طريقة لأخذ الإذن بالانفصال.

3 ـ التقاتل يجعلك تحصل على ما تريد

قد يريد أحياناً بعض الأفراد أشياء يظنّون أن الآخرين يمتلكونها وهم لا، أو يرغبون بالاحتفاظ لأنفسهم بأشياء (ممتلكات، عمل مميز..).

تصور ولدين يتقاتلان من أجل بيضة عصفور وجداها على الأرض. ولدان وبيضة واحدة: وصفة للتقاتل.

4 ـ التقاتل يجعلك تصفي الجو وتبدأ بداية جديدة

الناس الذين يعيشون مع بعضهم بعضاً غالباً ما يتجاوزون ما يسميه المعالجون النفسيون «الحدود النفسية». إذا مكثت طويلاً في المكان نفسه مع شخص آخر، فلا بدّ أن تتعدّى حدودك وتخترق حدوده.

من الطبيعي أن تصبح عادات شخص ما مزعجة. قد تكنّ في قلبك عدداً كبيراً من خيبات الأمل والأشياء المزعجة المنغصة، وأخيراً يأتي شيء واحد فيطفح الكيل وتنفجر. وعندما تخرج كل ذلك من أعماقك يمكنك أن تعود حنوناً، محباً من جديد.

الشجارات والعواطف

دعونا نأخذ بعض الشجارات النموذجية ولنلق نظرة على المشاعر التي ترتبط بها

الشجارات الدفاعية

غالباً ما يثأر الناس بشكل غريزي عندما يتعرضون للأذى حتى لو لم يقصد المهاجم فعلياً أن يؤذيهم. يتعرض الناس للحوادث، ولكن حاول أن تجعل الأولاد يفهمون ذلك. مثلاً:

لم يقصد صدقاً ابن الثماني سنوات أن يتعثر ابن العشر سنوات بقدمه التي مدّها. ولكن ألم يقصد صدقاً ابن العشر سنوات أن يرد الضربة؟

العادات أو القوانين غير الواضحة

يتشاجر الأولاد دائماً على مسألة «دور من» في عمل ما. وقد يصل التشاجر إلى الذروة بسرعة عندما تتدخل الانفعالات لا سيما إذا اعتقد الأولاد أن في ما نطلبه ظلماً وإجحافاً لهم. تصوروا هذا السيناريو:

سألت الأم: «دور من اليوم في إطعام الكلب».

نظر الولدان إلى بعضهما البعض وصرخا بأعلى الصوت: «ليس أنا. إنه دوره»

لم تستطع الأم أن تتذكر دور من اليوم فقالت للأكبر سناً: «لا بد أنه دورك»

قال الولد الكبير: «لماذا تختارينني دائماً. أنت تختارينني دائماً ولا تختارينه أبداً. لماذا يفعل ما يريد؟ ماذا عن الأسبوع الماضي عندما أقليته بالسيارة إلى المدرسة ولم تدعي رفاقي يأتون ليلعبوا معي؟ أنت حقيرة يا أمي»

غلى الدم في عروق الأم: «لا تتحدث إلي بهذه النبرة»

منبهات الذكريات السيئة والملامة

ألا تذهلك قدرة الأولاد على تذكر اللحظات السيئة وعدم تذكر لحظات الهناء؟ أليس مذهلاً أن يتذكر الولد كل عمل قبيح وحقير قامت به أخته، وألا يتذكر جدول الضرب؟ أليس مذهلاً أنك كلما أردت أن تعاقب الولد يواجهك بكل الذكريات القديمة؟ فلنعط مثالاً:

«تعاملينني دوماً بطريقة سيئة. ماذا عن تلك المرة التي ضربتني بها بالملعقة الخشبية»؟، هذا قالته الابنة لأمها لأنها قالت لها إنه ليس بإمكانها النوم عند صديقتها بعد حفلة عيد مولدها إلا إذا نظفت غرفتها ورتبتها.

ولعل ما هو مذهل أكثر هو أنه ليس علينا فقط النظر إلى الماضي للبحث عن أسباب ندافع بها عن أنفسنا بل علينا النظر أيضاً إلى المستقبل. مثلاً:

وصلت الأم متأخرة لتقلّ ابن الثماني سنوات من الرياضة. فصرخ بها قائلاً: «أنت تنسين دوماً أنك ستقلينني»

وأكمل يصرخ بصوت أعلى: «ولن تأتي على الوقت أيضاً في المرة القادمة. أما هي (أخته) فتأتين لتقليها على الوقت. أنت تحبينها أكثر مني. أليس كذلك؟»

أشياء مزعجة يقولها الناس لبعضهم بعضاً

في كل عائلة هناك شيء ما مثير للجدل والأعصاب، شيء يعرف كل فرد في الأسرة أن مجرد الحديث عنه قد يجعل الدم في عروق فرد آخر في العائلة يغلي. الق نظرة على لائحة الأشياء النموذجية التي يقولها الأولاد لبعضهم بعضاً للإزعاج. لسوء الحظ أنني متأكد أن عدداً كبيراً من القراء قد يضع عدداً كبيراً من الكلمات الحقيرة المزعجة التي يقولها الأولاد، هذا دون ذكر الكلمات الرهيبة التي يقولونها لأهاليهم. مثل قول: «ليت أحدهم تبناني».

العبارات المزعجة التي يقولها الأولاد ليؤذوا بعضهم بعضاً

لا أحد يحبك	أنت شخص عديم القيمة
أنت بدين/بشع/نحيل جداً/	يحبني أبي وأمي أكثر منك
غبي/قذر لديك رجلان/	هل هربت من مستشفى
عينان/أذنان/بثور/مضحكة	المجانين؟
أنت لا تنتمي إلى هذه العائلة	أكرهك
لا جدوى منك	غبي
من قد يجلس قربك؟ أنت قذر	

تحذير ـ هذه الكلمات سامة ينبغي تحريمها

قد يطلق هذه العبارات المثيرة للجدل والأعصاب مجرد سؤال بسيط: «هل أنت غبي أم ماذا؟». مهما كانت الأشياء المثيرة للأعصاب المتداولة في عائلتك فهي بالتأكيد ستُستعمل في خضم أي شجار عائلي. يعرف أفراد العائلة بالضبط كيف يؤذون بعضهم بعضاً.

تصنيف الشجارات

نوع التشاجر	سببه
الدفاع عن حقه	عدم تلبية حاجاته
السعي إلى الاستحواذ على الانتباه	أنا هنا، انتبهوا
الدفاع عن النفس	رد فعل على هجوم (يمكن أن يتطور إلى محاولة انتقام)
الإلهاء	التنصل من شيء ما
تشاجر ذو صلة بالبيئة والمحيط	قوانين غير واضحة وكثيرة
تشاجر عقائدي	بسبب قضية أو مبدأ يؤمن به
الكسب	بغية الحصول على الكسب
اللعب	عندما لا يكون لدى الإنسان لعبة لها هدف يسعى إليه، تراه يخترع لعبة. أسهل لعبة وأكثرها إمتاعاً للنفس لعبة «دعنا نزعج شخصاً ما»، ويعمل اللاعبون بها على هذا الشكل: الأولاد يزعجون الأهل والأخ يزعج أخته والأخت تزعج أخاها
النمو	بدافع من عملية النمو الطبيعية للجسم أنت تتشاجر لأن هرمونات النمو تدفعك إلى ذلك
السلطة	لتدافع عن حقك، ولتبرهن قوتك أو حكمتك (قد تطوّر هذه الحالة لتصبح عصياناً)
حالة ذهنية	مريض، متعب، للتقليل من الضغط الجسدي أو القلق
تحديد المنزلة والمكانة	لإيجاد مكان لك في الترتيب الهرمي العائلي. إنها لعبة «على الأقل». نعطي مثلاً: «على الأقل أنا

	لست قوياً/غبياً مثل أخي/أختي»
حماية الملكية	لحماية ما يعتبره أنه ملكه
كبش الفداء	أنا غاضب من معلمتي ولكن لأن من غير المسموح به أن أتشاجر معها،سأضرب أختي الصغيرة
ذكريات سلبية	ردة فعل تجاه حدث ماض يثير انزعاجاً في الوقت الحالي

وأحياناً قد يكون عادة اكتسبها من الممارسة المتكررة.

الشجارات العائلية النموذجية

إليكم ثلاث لوائح بالشجارات العائلية التي تصنف بحسب العمر ومرحلة نمو الشخص الذي يبدأ بالتشاجر. سترى أن هناك مناسبات عديدة للتشاجر. أمن الغرابة أن يكون المنزل أحياناً ساحة للقتال؟

من الطفولة حتى سن العاشرة ـ الشجارات المفضلة مع بعضهم

* من ضربني أو لمسني عن قصد؟
* هذا لي
* دور من:
  - في الجلوس في المقعد الأمامي
  - في حمل الحيوان الأليف/إطعامه
  - إطفاء الضوء/إشعال الضوء

مع الأهل

* الدخول إلى المرحاض
* وقت النوم
* الرغبة في الحلويات والكراميل والأطعمة السريعة
* الرغبة في مشاهدة برنامج تلفزيوني خاص بالكبار
* الرغبة في شراء أو الحصول على شيء ما فوراً وحالاً كلعبة شاهد دعايتها على التلفزيون
* الرغبة في «الحصول على أشياء»
* لا أريد القيام بذلك
* من على حق ومن على خطأ؟
* عدم الرغبة في القيام بما قلته له

المراهقون ـ الشجارات المفضلة

مع بعضهم

* من دخل إلى غرفتي؟
* من أفسد أغراضي الجيدة؟
* من لمسني؟
* لماذا تنظر إليّ بتلك الطريقة؟

مع أي أحد في العائلة

* ارتداء ثياب شخص آخر
* استعمال أشياء شخص ما

مع الأهل

* وقت العودة إلى البيت
* استعمال سيارة العائلة

* التدخين/شرب الكحول/المواعيد الغرامية/رفع صوت الموسيقى عالياً
* اختيار الأصدقاء
* الإفراط في صرف المال

تشمل شجارات المراهقين المفضلة الأشياء التي يجادلون عليها عادة.
المراهقون لا يتقاتلون على الملابس طلما أن الأهل:

* لا يختارونها بأنفسهم
* لا يعبأون إذا ارتدوا ملابسهم عشرة أيام متتالية
* لا يكترثون إذا:
  - كان في الملابس ثقوب
  - كانت كبيرة جداً أو صغيرة جداً
  - كانت الملابس فاضحة
  - كان مكتوب عليها كلمات بذيئة
  - فاحت منها رائحة كريهة
  - لم يتم كيّها أبداً

شجارات الأهل المفضلة

حتى سن العاشرة

* التوقف عن الصراخ
* التوقف عن النقّ والتذمّر
* التوقف عن ضرب بعضهم
* البدء بالتنظيف
* التوقف عن مشاهدة التلفزيون

مع أي أحد في العائلة

* إبقاء الغرفة نظيفة
* التكلم بلطف
* مساعدة الأخوة بعضهم بعضاً
* اختيار الأصدقاء
* اختيار الأنشطة
* القيام بالأعمال المنزلية
* التدرب على جدول الضرب والعزف على الآلة الموسيقية
* القيام بالفروض المدرسية
* كتابة بطاقة شكر أو رسالة إلى الجدّة

مع المراهقين

* وقت نومهم ووقت يقظتهم
* الملابس التي يلبسونها
* كيف يقفون/يجلسون/وأين يفعلون ذلك
* التوقف عن ضرب بعضهم
* التوقف عن إنفاق المال
* التوقف عن مشاهدة التلفزيون
* التوقف عن استخدام التلفون

التشاجر العائلي - أين ومتى؟

إذا كانت الشجارات العائلية أمراً عادياً مألوفاً بين أفراد العائلة فهل هناك أماكن أو أوقات معينة يحتمل أن تسبب شجاراً؟ هذا مؤكّد! فقط في كل مكان وأي وقت. المنزل العائلي أشبه بقطعة أرض تعدّ من أجل صناعة فيلم مليء بالحركة والإثارة.

أكثر المواقع الشائعة للتشاجر

- السيارة (مكان قد يكون خطراً جداً)
- المناسبات الاجتماعية (مزعج)
- المطبخ (كالسيارة مكان خطر للتشاجر فيه)
- غرفة الجلوس (التشاجر يفسد مكان الراحة)
- غرفة النوم (التشاجر يفسد مكان النوم)
- الحمام (التشاجر فيه يسبب ضجة كبيرة نظراً لصغر مساحة الحمامات)

الوقت والنشاط/ مناطق خطرة

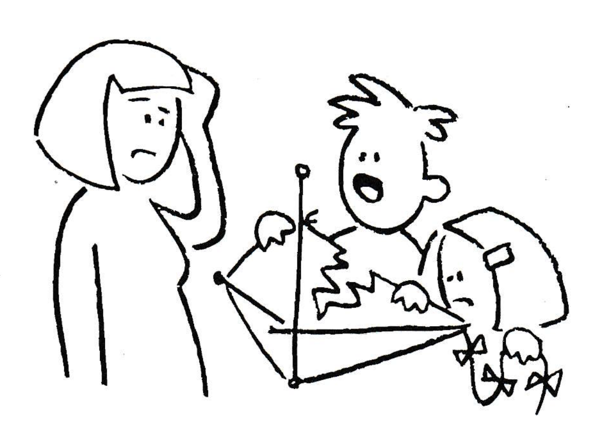
- وقت النوم
- وقت الغداء
- وقت النهوض من النوم
- وقت الخروج من البيت
- وقت الاستحمام
- وقت مشاهدة التلفزيون
- القيام بالأعمال المنزلية
- العشاء
- الفطور
- دعوة الأصدقاء
- اللعب

الفصل الثاني

2

تجنب الشجار

يعمل الأهل المسؤولون على تعليم أولادهم أهمية تجنب الشجار والتخفيف منه إلى أقصى حد والمسارعة إلى حلّ مشكلة الشجار بسرعة.



ما الذي يحتاج الأهل أن يعرفوه؟

قبل أن يدخل الأهل إلى ساحة المعركة عليهم أن يضعوا خطة. وهي تقتضي منهم أن يكون لديهم معرفة بسيطة بطريقة تجنب الشجارات وإدارتها.

*** معرفة ما الذي يستحق التشاجر عليه**

إذا كانت المشكلة مشكلة خاصة بالأهل عليك أن تتصرف. وإذا كانت مشكلة خاصة بالولد، فمن الأفضل أن تتركه يتعلم دروس الحياة وحده. مشاكل الأولاد لا تستحق تشاجر الأهل/الولد عليها.

*** معرفة مفاتيح التعلم الثلاثة الأساسية**

*** معرفة مفتاحي التوصّل إلى حلّ «لا غالب ولا مغلوب»**

معرفة ما الذي يستحق التشاجر عليه

يعرف الأهل المسؤولون أن من الهام مواجهة الصراع وأن الأولاد بحاجة إلى تعلُّم متى ينبغي عليهم الدفاع عن حقوقهم.

ما الذي على الأهل التشاجر عليه؟

يتشاجر الأهل مع أولادهم لأن هؤلاء الأولاد يريدون أن يفعلوا ما يريدون على هواهم، ويعتقد الأهل أن طريقتهم في التعامل هي الصحيحة. وهذا ينطبق عليه تعريف التشاجر من أجل قناعات معيّنة. ولكن قبل الدخول إلى ساحة القتال،

على كل واعظ يريد العيش يوماً آخر أن يفكر في طبيعة ساحة المعركة، وحالة الخصم وإمكانية الربح.

يوافق معظم الأهل على أن عليهم التقاتل من أجل قيمهم وما يؤمنون به فيكبر أولادهم وهم يمتلكون جملة من القيم التي تخوِّلهم اتخاذ خيارات مسؤولة. ولكن الصراع الأكبر قد يحصل إذا تبنى الأولاد مقاييس الأهل ذاتها بدون السماح للأشياء بالتغيّر. انظر إلى وسائل الإعلام، وسرعة الحياة، وتزايد النضوج المبكر للأولاد.

ميّز المعالج النفسي الأمريكي فوستر كلاين بوضوح ما بين مشاكل تخص الأهل ومشاكل تخص الأولاد. وحذر بأن لدى الأهل أملاً بسيطاً جداً بربح المعركة إذا كانت متعلقة بمشاكل تخص الأولاد، لذا ينبغي عليهم ألا يدخلوا الساحة. ويعتقد كلاين أن الأولاد يملكون المسؤولية والقوة في ما يتعلق بمشاكل معينة كتقاتلهم مع بعضهم بعضاً والعلامات المدرسية واختيار الأصدقاء. ولكنه يعتقد أن أشياء مثل قلة الاحترام والقيام بالأعمال المنزلية أو عدم القيام بها وتخريب وتحطيم ممتلكات الآخرين أمر ينبغي التشاجر من أجلها.

لأن الدخول إلى منطقة المعركة يعرِّض المرء للانزعاج، على الأهل أن يسألوا أنفسهم دائماً «**أيستحق الأمر التشاجر عليه؟**»

مشاكل تخص الأهل ومشاكل تخص الأولاد

مشاكل تخص الأولاد	مشاكل تخص الأهل
الفروض المدرسية	الولد يستخدم مقتنياتي بشكل سيء
الملابس	سرقة الولد للمال أو المطالبة بالمال
التغيب عن المدرسة بغير إذن	رفع صوت الستيريو كثيراً
فوضى الغرفة	إحداث الولد للفوضى في كل مكان في البيت
الحاجة إلى وسيلة نقل	عدم قيام الولد بالأعمال المنزلية المطلوبة منه

كيف تعرف مشكلة من هي؟

إذا وقعت مشكلة بين الأولاد في المدرسة فعندئذ تكون مشكلة الولد مع الشخص الآخر وعلى الأهل عدم التدخل اللهم إلا إذا كان هناك ولد آخر يستقوي عليه فهنا ينبغي على الأهل التدخل.

إذا كان الولد يتقاتل مع إخوته في غرفة الجلوس والأهل يشاهدون التلفزيون وتعالى السباب والشتم والبصق، فالمشكلة عندها تكون مشكلة خاصة بالأهل وعليهم ان يتدخلوا. إنها مشكلة الأهل وهي تستحق الشجار عليها.

العلامة الفارقة التي تجعل المسألة مشكلة ما بين الأهل والولد، هي الطريقة التي تؤثر بها في الأهل. فإذا كانت المشكلة تؤثر مباشرة بالأهل مسببة انزعاجاً نفسياً وجسدياً أو

إذا كانت المشكلة تسبب خرقاً للقيم العائلية/القيم الأخلاقية، عندئذ تعتبر المشكلة مشكلة خاصة الأهل.

كيف على الأهل التعامل مع مشكلة خاصة بالولد؟

من غير المناسب أن يغضب الأهل بسبب مشاكل تخص الولد. يقترح كلاين في هذه المجال أربع طرائق:

1 ـ أظهر له أنك تصغي إليه وتتفهمه: «أعرف أن عليك أن تذهب إلى ملعب الرياضة ولكنها تمطر. من المحبط حقاً أن تتأخر وأن تصل إلى هناك مبللاً»

2 ـ اترك الأمور تسير في مسارها الطبيعي فتكون العاقبة نتيجة طبيعية لمجرى الحدث. لا تنقذ الولد: «لقد تأخرت في النوم وقد تركت معطفك في المدرسة. عليك أن تجد الحل لمشكلتك»

3 ـ أظهر له حبك واهتمامك: «أنت تستحق أن تلعب اليوم لأنك تمرنت جاهداً وأنا فخور بالتزامك».

4 ـ اسأل الولد عن الحل: «ماذا ستفعل؟»

كيف يتعامل الأهل مع المشكلة التي تخصهم؟

لا بأس أن يغضب الأهل في هذه الحالة. (هذا لا يعني أن تصرخ فيهم وتشتمهم بل يعني أن بإمكانك أن تحملق فيهم وأن تنظر بغضب وتلح بحزم: «ممنوع السباب والصراخ. هذا غير مسموح في هذا البيت»).

فلنقل أن الأهل انزعجوا بسبب كثرة الصراخ والسباب

الذي تعالى بين الأولاد عندما طلبوا منهم طلبات بسيطة. هذه المشكلة ستسبب انزعاجاً للأهل وتجعلهم يتورطون بشكل مباشر.

1 ـ فاوض من أجل الوصول إلى اتفاق: «إذا أردت أن تصرخ وتشتم فافعل ذلك في الحديقة».

2 ـ أصر بحزم:

أ ـ «عندما تصرخ وتشتم، أشعر بالغضب والحزن وأفكر في أنك لا تبالي بمشاعر الآخرين. ما أريده منك هو التكلم بدون أن تصرخ وتسبّ، وما سأفعله هو الإصغاء».

ب ـ «أعرف أنك تريد التنفيس عن غضبك ولكني أريد السلام في بيتي. يمكنك أن تنفس عن غضبك في الخارج».

3 ـ تابع القضية حتى نهايتها

4 ـ قم بهجوم بسيط: «إذا استمريت بالصراخ والعويل فلن أطبخ أي شيء للغداء حتى يعم السلام هذا البيت».

معرفة ما على الأهل أن يعلّموه لأولادهم عن الوقت الذي يمكنهم فيه التقاتل

غالباً ما تسبب الشجارات العنيفة، جسدياً وعاطفياً، قلقاً واضطراباً كبيراً وهو ما قد يخيف الناس فعلياً وما قد يدوم وقتاً طويلاً. وبسبب هذا الانزعاج والاضطراب يتجنب الناس أقل صراع فما بالك إذا كان شجاراً فعلياً. ولكن لسوء الحظ

أن الأهل الذين يتجنبون الصراعات يعلِّمون أولادهم تجنبها أيضاً.

عندما نتجنب أي صراع فإننا بذلك نخلق أمة من الناس «اللطيفين» الذين يكونون عاجزين عن المواجهة والدفاع عن أنفسهم. ليس على الناس كبح الغضب والقلق، لأنه إن لم يتم التعبير عن هذين الانفعالين فقد يتوجهان إلى داخل الإنسان وقد يؤديان، كما يقول البعض، إلى الإصابة بأمراض خطيرة. وقد يؤدي كبح المشاعر إلى تغطية مشاكل خطيرة كالإساءة إلى الطفل والإساءة الجنسية وحتى إلى الكبت الجنسي. الناس اللطفاء لا يتكلمون عن أشياء كهذه وأولاد الناس اللطيفين يكبرون ويصبحون أيضاً راشدين «لطيفي المعشر» لا يقدرون أن يتحملوا المسؤوليات الاجتماعية ولا يقدرون أن يناضلوا في سبيل ما يؤمنون به، لأن الناس اللطفاء لا يزعجون أحداً.

إذن التقاتل من أجل ما نؤمن به هام ولكن يجب ألا نكون عدوانيين من أجل أن نحقق هذا الهدف، وبمعنى آخر عليك أن تبرهن بهدوء وشجاعة أنك تتمسك بما تؤمن به. وإذا فعلت ذلك فستحظى بأفضل فرصة لتحقق ما تريد وتحدث تغييراً إيجابياً.

هذا التقاتل للتوصّل إلى وضع «لا غالب ولا مغلوب» هو ما علينا تعليمه لأولادنا، وهو يبدأ بتركنا الأولاد يعرفون أن لا بأس بالتنقيب عن الغضب. عليك أن تظهر لهم الطرائق المناسبة لفعل ذلك. علِّمهم أن من الضروري أحياناً أن

نناضل من أجل الحصول على ما نريد، إنما علمهم كيف يتفاوضون ويناضلون بشكل عادل.

معرفة مفاتيح التعلم الثلاثة الأساسية

نعم المشاكل بين الأولاد أمر طبيعي في العائلات، ولكن ماذا بإمكان الأهل أن يفعلوا في هذه الحالة؟ مع أن من المفيد أن يتشاجر الأولاد، إلا أننا لا نحب الشجار وهو أمر مزعج لأي كان. الواقع أن السيطرة على الشجارات الأسرية أمر مزعج كثيراً للأهل. لماذا؟ لأن الأهل لا يتدربون على السيطرة على الشجارات أو على المفاتيح الأساسية لتعليم أنفسهم. يحتاج الأهل أن يتعلموا كيفية استعمال هذه المفاتيح من أجل تجنب الشجارات وكيفية التحكم بها وتعليم أولادهم كيف يحلون الصراع.. بسرعة.

ثلاثة مفاتيح للتعلم

1 - **التقليد**: نتعلم من خلال مراقبة الآخرين وتقليدهم

2 - **الإشارات (القواعد، التعليمات، العادات الروتينية)**: نتعلم عبر تنفيذ ما يُطلب منا وعبر اكتساب عادات جيدة نكررها عن وعي أو غير وعي وهذه العادات تنشّطها الإشارات والأعمال الروتينية والاتفاقيات.

3 - **النتائج**: السلوك الذي تتم مكافأته سيزيد والسلوك الذي نعاقب عليه سيقلّ.

الأبوة والأمومة أصعب عمل نقوم به. وهو إلى ذلك عمل لا يتدرب عليه الواحد منا قبل الانخراط فيه

ما دمنا لا نتدرب على الأمومة أو الأبوة، فكيف نعرف كيف نكون أماً وأباً صالحين؟

كلما سألت جماعة من الأهالي كم مرة وعدوا أنفسهم عندما يصبحون آباء ألا يفعلوا ما فعله أهلهم بهم، كان جميعهم تقريباً يرفعون أياديهم. لكنهم الآن بعدما أصبحوا آباء وجدوا أنفسهم يفعلون بالضبط ما فعله آباؤهم بهم، علماً أنهم أقسموا ألا يفعلوا ذلك أبداً.

التقليد: أهلنا يقلدون ما فعله أهلهم أو ما تلقوه من التلفزيون والمجلات والكتب.

الإشارات: ننقل قواعدنا وطقوسنا من عائلاتنا ونصنع أشياء جديدة منها ونستخدمها منذ طفولتنا.

النتائج: نتعلم من النتائج الإيجابية والسلبية التي تنتج عن سلوكنا وتصرفاتنا.

قد تصبح الأبوة والأمومة أسهل كثيراً لنا إذا تعلمنا أن نطبق أوجه الأبوة الثلاث هذه.

سجل العائلة والأهل

لعل الوقت قد حان لتتوقف وتحلل وضع عائلتك. هل تقلد أسلوب أهلك؟هل تأتي ردة فعلك تجاه تصرفات أولادك بالطريقة ذاتها التي كان يظهرها أهلك عندما كنت تطالب بشيء من الاستقلالية؟ هل تشعر بالسوء بالنسبة لما تسير عليه

حياتك وتكبح شيئاً من الاستياء غابطاً إياهم على الفرص المتاحة لهم وجودة الحياة التي يحيونها؟ أو هل توقعاتك من أولادك عالية بحيث تستاء لأنهم لن ينجحوا كما فعلت؟

لقد حان وقت تحمل المسؤولية. لعلك ما زلت تريد أن تبقى على ما أنت عليه اليوم. ولا بأس بهذا شرط أن تكون بالشكل الذي اخترت أن تكون عليه لا أن تكون منساقاً بشكل لا واع إلى الاستمرار على أسلوب أهلك في التعامل معك أو على التصرف بالطريقة المعاكسة لطريقة أهلك من أجل أن تثبت شيئاً ما لنفسك.

كيف تكون بالشكل الذي تريد أن تكون عليه؟

تعلّم تطبيق مبادئ التعلم الثلاثة التي وصفناها في هذا القسم.

1 ـ التقليد

يتعلم الأولاد من خلال مراقبتك. فإذا تعلمت كيف تحل صراعاتك فستكون قادراً على أن تظهر لهم مهارات قيّمة، نافعة وسيلتقط أولادك فطرياً هذه المهارات.

تعود أن تناقش البرامج التلفزيونية أو الأفلام التي تتناول أي نوع من الخلافات. أشر إلى نتائج الخلاف الذي لم يتم حلّه أو نتائج حل الخلاف لمصلحة شخص وعلى حساب شخص آخر. تكلم عن تجربتك الشخصية عندما منيت بتجربة فاشلة أو تجربة ناجحة. شجع ابنك على التعاطف مع وجهي الصراع.

علّمه، من خلال كونك القدوة له، قيمة فرض شخصيته تجاه ردود الفعل العدوانية أو الإيجابية. علّمه قيّمك، فهذه القيم قد تكون أهم ما يمكن أن تورثه لأبنائك.

التقليد

أنت أهم نموذج لابنك: كن الشخص الذي تريد أن يكون ابنك مثله يوماً

اختر أصدقائك بحكمة

فليكن منزلك نظيفاً

حافظ على لياقتك البدنية وعافيتك

قل الحقيقة

كن منظّماً في حياتك

تحلّ بروح مرحة

يقدر الأهل الحقيقيون أن يظهروا مشاعرهم. وقد يعترفون حتى أن من الصعب أحياناً التعامل مع مشاكل الأولاد لكنهم لا يحمّلون أولادهم مسؤوليات تفوق قدراتهم.

2 ـ الإشارات

يعرف الأهل الذين يتمتعون بحس المسؤولية أنهم يستطيعون تجنّب الخلافات العائلية عبر التنبّه لبيئتهم العائلية والإشارات التي من شأنها أن تسرّع وقوع الخلاف.

الإشارات تدور حول القواعد، التعليمات والروتين

يمكن للأولاد أن يناقشوا قواعد الأهل ويتمردوا عليها لكنهم يحترمون نظام القواعد. يكفي أن تراقبوا الأطفال الصغار حين يبدأون باللعب معاً. غالباً ما لا يسألون بعضهم البعض عن أسمائهم لكنهم يضعون قواعد ويختارون الأدوار.

القواعد هي خارطة الطريق نحو التواصل لأنها تؤسس لاتفاقات. يحتاج الأولاد لأن يدركوا الأهمية الجوهرية للحفاظ على الاتفاقات إذا ما أردنا منهم أن يصبحوا راشدين مسؤولين.

يجب أن تكون معايير الأهل واقعية

من المهم جداً أن يضع الأهل معايير واقعية لأولادهم. لا تبالغوا في طلب الكمال... لا تعطوهم مثلاً لا يستطيعون أن يحذو حذوه. اعترفوا بحدودكم الشخصية. على سبيل المثال:

المعايير المثالية	المعايير الواقعية
في العمل	
أعمل دوماً إلى أقصى حد	أبذل قصارى جهدي في كل مرة
الكذب	
لا أكذب أبداً	أحياناً أضطر للكذب للضرورة فأقول مثلاً إني سأخرج من المنزل بدلاً من أن أعترف

لشخص ما بأني لا أريد أن أراه.
هذا الكذب لا يهدف إلى إيذاء أيّ
شخص.

المساعدة

أعطي دوماً كل شيء لأي شخص.	أساعد دوماً عائلتي وأصدقائي طالما أن الحياة تبقى متوازنة.

العائلة

تأتي عائلتي في المقام الأول	أحتل أنا المقام الأول أحياناً

ثمة خطوط عريضة هامة جداً لوضع القواعد:

1 - لتكن القواعد قصيرة وبسيطة - حدّدوا شفهياً ما هو مطلوب ومتى ينبغي إتمامه.
2 - صيغوا القواعد بشكل إيجابي - قولوا للأولاد ما تريدون منهم أن يفعلوه وليس ما لا تريدونهم أن يفعلوه.
3 - ضعوا القواعد باكراً لتتجنبوا الخلافات. إنّ المكان الأفضل والأنسب لتعليق القواعد هو غالباً باب الثلاجة - إنها أعظم صالة عرض في العالم!
4 - ضعوا القواعد مع أولادكم - لا تفرضوها عليهم فرضاً!

يمكن للقواعد أن تساعد على الحؤول دون وقوع الخلافات والمشاكل إذا ما أظهرت مثلاً:

- دور من في إطعام القطة، الجلوس في المقعد الأمامي، تشغيل التلفزيون، الخ...

- ما هو متوقع قبل الذهاب إلى المدرسة، قبل الخلود إلى النوم، الخ. . .
- كيف تكفّ عن العمل.

إذا ساوركم أي شك بشأن مدى ضرورة وضع قاعدة ما فعودوا وحسب إلى لحظات الخلاف الأكثر عنفاً، فهذه هي الأوقات التي تحتاجون فيها إلى قواعد لمنع وقوع الخلافات!

شرح القواعد الجديدة

بما أن القواعد تُطبّق بشكل مختلف وفقاً لسن الأطفال ومدى نضجهم، لا بد للأهل من أن يعلموهم بتغيّر القواعد بشكل واضح. لعل الانتقال من مرحلة «مساعد ماما الصغير» إلى شخص ذي واجبات منزلية منتظمة لن يكون سهلاً. وقد يظهر عارض «الفتى/الفتاة الصغيرة الصالح» (وهي مجموعة أعراض تتميّز بغضب شديد عندما يُطلب من الطفل القيام بعمل ما، فيدّعي أنّ هذا غير عادل، وأن الدور ليس دوره، ولماذا عليه أن يفعله وأنه لم يطلب أن يولد).

نقترح على الأهل أن يقدموا للصغير «لائحة بالتغييرات التي طرأت على القواعد» مع حلول عيد ميلاده في كل سنة. يمكن أن تكون هذه اللائحة شهادة، وثيقة رسمية مطبوعة، ملفوفة ومربوطة بشريط أو مجرد لائحة مخطوطة باليد على قصاصة ورق. وكلما كانت الورقة مزخرفة ومميّزة وجديدة كلما اعترف الولد أكثر بالقواعد التي تغيّرت. يجب أن تُعلّق الوثيقة على باب غرفة الولد من الداخل أو على الثلاجة، فإذا

ما حصل أي خلاف، يمكن العودة إلى الكلمات المطبوعة أو المكتوبة والتحقق منها. يمكن لهذا أن يستبق خلافاً طويلاً حول ما يتوقّعه الأهل فعلاً من الولد. ومهما بلغ عمر أولادكم، ثمة مسألتان تتكرران عادة: دور من في... وفي أيّ وقت يتوقع منكم أن...

لتكن القواعد واضحة ومحددة

يجب أن تكون القواعد والمتطلبات محددة جداً بحيث لا يقع أبداً أي خلاف بشأن المعايير المتوقعة. إلى أيّ مدى يجب إتمام هذا بإتقان؟ الأمور التي يجب التنبّه لها:

- عند الطفل عبارة: «نظّفت غرفتي»، تعني... كوّمت جورباً متسخاً، ومنشفة مستعملة، ومضرباً، عصا عليها مسامير ونصف تفاحة.
- عند المراهق عبارة: «نظفت غرفتي»، تعني... عدد الأشياء نفسه الذي يخلّفه المراهق خلفه باستثناء إنها موضوعة هذه المرة تحت السرير.

نتصح بوضع لائحة تحدد المهام التي ينبغي القيام بها، والمعايير، والمهل والمكافأة فمن شأن هذا أن يوفّر على الأهل ضرورة تكرار التعليمات بشكل مستمر. سيتمكّن الأولاد دوماً من إيجاد أعذار إلا في حال وجود لوائح يمكن العودة إليها.

متى نحتاج قواعد

* نعطي أوامر ونضع قواعد ونساعد عندما نعلم بشكل مؤكد أن أولادنا لا يستطيعون حلّ المسألة بأنفسهم.
* نعطي أوامر ونضع قواعد ونساعد عندما نشعر أن الحياة والطفل في خطر.

التوقيت هو الأهم

يمكن للأشخاص الذين قرأوا لائحة «الخلاف ـ أين ومتى؟» أن يخططوا مسبقاً لإدارة الأوقات الخطرة. ثمة أمور يقوم بها الأهل عن غير قصد فتأتي نتائجها عكس تلك المرجوة. فالآباء الذين يعودون متأخرين إلى المنزل مثلاً ويرغبون في المصارعة عند الساعة السابعة مساءً يعطون الإشارة لبدء الفوضى. أما الأمهات اللواتي عانين الأمرّين ليهدّأ الأطفال في مثل هذا الوقت، فهن يلوين أيديهن غير مصدقات هذا الصخب والحماس فيما الوالد يتصارع مع أولاده.

ثمة طرق أخرى يتسبب فيها الأهل العاملين، ذوي النية الحسنة، بفوضى عارمة عندما يحين موعد النوم. فالبعض يحاول أن يعوّض عن غيابه طيلة النهار فيبدي استعداداً للجلوس والاستماع إلى «أحاديث عميقة وطويلة» عند موعد النوم. هذه ليست بالفكرة الجيدة لأن الأولاد على استعداد لاختلاق أحاديث من هذا النوع حتى وقت متأخر كي يتمكنوا من البقاء مستيقظين.

ويمكن للإصرار على انجاز الواجبات المدرسية بعد الساعة الثامنة مساءً أن يؤدي إلى كارثة. من الأفضل أن يكون النظام عملياً أكثر حيث يدرك الطفل أن عليه أن ينجز واجباته قبل الساعة الثامنة مساءً. ينطبق هذا على الأولاد حتى سن العاشرة؛ بعدئذ، تصبح الواجبات المدرسية مشكلة الطفل حيث يقتصر المطلوب من الأهل على تأمين مكان هادئ في المنزل.

3 ـ النتائج

تأتي سلطة الأهل من الاستخدام الحريص للنتائج. ثمة نوعان من النتائج: المكافأة والعقاب. يظن بعض الأهل أنهم يحسنون صنعاً بمكافأة الأطفال معظم الوقت. لا يرغب الأهل عادة في معاقبة أبنائهم ويحتفظون بالعقاب للسلوك الخطر أو السيئ جداً. لكن الكثيرين لا يفهمون جيداً كيف يعمل مبدأ الثواب والعقاب:

لكل سلوك ربحه
المكافأة تزيد السلوك
العقاب يقلل السلوك

إذا لم يخفف عقابكم السلوك فهذا يعني أنه ليس عقاباً، وإذا لم تزد مكافأتكم السلوك فهي ليست مكافأة إذن. هذان المبدآن هما أهم ما تعلمته من دراسة علم النفس.

إذا ظننتم أنكم تعاقبون الأولاد لسرقتهم من محفظتكم بصفعهم صفعة قوية، لكنهم لم يتوقفوا عن فعل هذا، فمعنى هذا أن الصفع ليس بعقاب وعليكم التوقف عن اللجوء إليه.

إذا توقعتم أن تؤدي مكافأة أولادكم بالإطراء والمديح إلى إتمام واجباتهم المدرسية لكن الواجبات لم تُنجز... فقد حان الوقت كي تجدوا مكافأة أكثر فاعلية.

قاعدة المكافأة

يستمر الناس في فعل ما يجعلهم يشعرون أنهم بحال أفضل

قاعدة العقاب

يتوقف الناس عن فعل ما لا يجعلهم يشعرون بتحسّن أو ما يزيد شعورهم بالسوء.

يجب ألا تُستخدم المكافآت إلا إذا حققت الهدف!

تذكروا: المكافأة ليست مكافأة إلا إذا زادت السلوك الحسن.

اسألوا الأولاد عما هم مستعدون لأن يعملوا من أجله، ولأن يتعاونوا، وما هم مستعدون لأن يفعلوا وأن يتحملوا بغية الحصول على ما يريدونه. يمكنكم أن تحددوا على الفور ما

إذا كانت المكافأة مكافأة فعلاً. تكون المكافأة كذلك فعلاً إذا ما زاد تكرار السلوك الذي نالوا المكافأة من أجله.

اهتمام الأهل وانتباههم مكافأة عادة

يكافح الأطفال باستمرار للفت انتباه أهلهم. وبما أن الأولاد يتنافسون للفت الانتباه، سيسرهم أحياناً أن يثيروا انتباه الأهل سلباً على أن يتم تجاهلهم.

بعض الأهل يكافئون حين يظنون أنهم يعاقبون

إذا عاقبتم الطفل باستعمال شيء لا يحبه، فراقبوا لتروا ما إذا بدأ السلوك الذي تعاقبونه عليه يتراجع. إذا لم يفعل، فعقابكم ليس عقاباً.

فعلى سبيل المثال، يظن الكثيرون أن تسديد صفعة قوية للطفل هي عقاب. إذا صفعتم الولد حين يتحدّث إليكم بوقاحة أو بفظاظة لكنكم اكتشفتم أن أسلوبه هذا مستمر ولم يخفّ فلعل هذه الصفعة مكافأة في الواقع!

تذكّروا أنّ كل ما يلفت النظر والانتباه إلى الطفل يمكن أن يكون مكافأة.

ما الذي يجعل المكافأة تنجح؟

تنجح المكافأة عندما تُستخدم بشكل ثابت ومتناغم وعندما تلي على الفور السلوك الذي نرغب في أن يتكرر.

مكافآت تتناسب مع السن

الأطفال الصغار والمكافآت: يبقى الأهل حتى سن الحادية عشرة تقريباً المصدر الرئيسي للمكافآت بالنسبة للأولاد. فانتباه الأهل أي نظرة منهم أو ابتسامة أو ثناء أو عناق، مصدر إلهام وحافز ومكافأة للطفل الصغير.

المراهقون والمكافآت: تتغيّر النظرة إلى المكافأة مع بداية عمر المراهقة، فيسخر المراهقون مما يعتبرونه ثناءً يتفضّل به الأهل. وعادة ما ترتبط المكافأة الوحيدة التي يمكن للأهل أن يقدموها للمراهق بالمال والوقت الحر، وقت يمضونه مع رفاقهم طبعاً!

دور «ما يفضلونه»

استخدموا أشياء يحب الأولاد أن يفعلوها كمكافأة لهم على أمور لا يحبون أن يفعلوها. عندما تفعلون هذا فأنتم تلعبون على أمنيات الأطفال.

فعلى سبيل المثال، يُفضّل البعض أن يخرج من منزله ليسترخي في مكان ما عندما يكون الطقس حاراً بدلاً من البقاء في الداخل والعمل على الحسابات. ولعلكم الآن تفضلون القيام بنشاط آخر بدلاً من قراءة هذا الكتاب؟

تعمل مسألة «التفضيل» على النحو التالي: لا بد من تذكير ابن السنوات الثماني الذي يفضّل مشاهدة التلفزيون أنه لا يستطيع أن يفعل هذا إلا إذا رتب غرفته. ويلعب التلفزيون (ما يفضّله) دور المكافأة على ترتيبه غرفته (ما لا يحبه).

مكافآت مسلية ومثيرة للاهتمام

من المهم أن تكون المكافآت متنوعة ومثيرة للاهتمام.

فكرة ذكية ـ كيس الجوائز

كيس الجوائز هو عبارة عن كيس مليء بأغراض جديدة غير مكلفة، وتحضيره أمر ممتع للجميع. عندما تخرجون للتسوق في المرة القادمة، اقصدوا متجراً يبيع أشياءً متنوعة. (قد تظنون أن هذه الأغراض تافهة ولا قيمة لها لكن أولادكم سيحبون هذه الأغراض المميزة والخاصة). امنحوا كل طفل خمس دقائق ليبحث عن خمسة أشياء يود الحصول عليها.

يمكن أن تحددوا موعداً لجائزة من الكيس إذا ما وعدتم بذلك أو أن تجعلوها مفاجأة غير متوقعة تقديراً لجهد بذلوه.

يوم الأم أو الأب

لعل إحدى أثمن المكافآت التي يمكن أن تمنحوها للطفل هي وقتكم. يمكن ليوم خاص يمضيه الأب أو الأم برفقة الطفل أن يشكّل مصدر متعة مميزة له. كما أنكم ستستمتعون بيومكم فأنتم لستم مضطرين لأن تمارسوا نشاطات خاصة بالأولاد فقط، ولا يعني هذا أن تمضوا يومكم في مدينة الملاهي. يمكنكم أن تمارسوا نشاطاتكم اليومية المعتادة كالعمل في الحديقة أو التسوّق (لكن من الممتع أيضاً أن تتناولوا الآيس كريم معاً أو أن تتنزهوا لتشموا أريج الزهور أو أن تتأرجحوا في الحديقة). إنّ شعور الطفل بأن والده أو

والدته متفرّغ له وحده في هذا اليوم هي المسألة الأهم بالنسبة إليه.
العمل على بناء علاقة ثقة مع الأولاد أشبه بالتربيت بلطف على جرو صغير. عليكم أن تفعلوا هذا بشكل متكرر.

مكافآت ظاهرة للعيان

تختلف نظرة الأطفال إلى ما يُعتبر مكافأة من طفل إلى آخر، لكن معظم الأطفال الصغار يستمتعون بالمكافآت التي يستطيعون الاستمتاع برؤيتها مثل تلوين جزء من صورة أو إلصاق قطع ملوّنة منها لإكمالها. فالأولاد الذين يتابعون في عيادتنا برنامج «من يمكن أن يسيطر على المثانة» يشعرون بحافز أكبر لإبقاء الفراش جافاً عبر تلوين قطعة من صورة ديناصور أو وضع ملصق عليها كلما مضت ليلة من دون أن يبللوا السرير. تشكّل القطع المضافة إلى الصورة الملونة محرّكاً ومحفزاً للطفل كما تُعتبر مكافأة في حدّ ذاتها.

(يمكن للأهل أن يتبعوا هذه الإستراتيجية لتشجيع الأولاد على أن يمضوا يوماً خالياً من الشجار ومن الصراخ. ويمكن للأهل أن يتحدّوا أنفسهم وينضموا إلى هذه اللعبة فيحددون رسمتهم الخاصة ويضعون ملصقاً لكل يوم يمر من دون تذمّر وشكوى. الملصقات أمر ممتع!)

إناء الحلويات الزجاجي

هذه إستراتيجية تبعث الدفء في قلب كل فرد! إنه إناء الحلويات الزجاجي!

1 ـ اعثروا على إناء زجاجي كبير
2 ـ أعطوا كل فرد مربعات من الورق الملوّن، على أن يحصل كل منهم على لون مختلف عن الآخر.
3 ـ اسألوا كل شخص عن كافة الأمور الايجابية أو الجميلة التي يود أن يحصل عليها أو أن يفعلها واطلبوا منه أن يكتب ما ذكره على الأوراق الملوّنة على أن تكون كل أمنية على ورقة منفصلة.
4 ـ لفوا الأوراق لتبدو وكأنها قطعة سكاكر ثم ضعوها في الوعاء. خضوا الوعاء كي تختلط السكاكر.

5 ـ كل يوم، يقوم شخص باختيار ورقة من الأوراق (باستثناء ورقته الخاصة) فيقرأ الأمنية المكتوبة عليها ويعيدها إلى الوعاء. بعدئذ، يبذل قصارى جهده ليحقق للشخص المعني أمنيته.

6 ـ ينبغي ألا يسأل المشاركون عمن منحهم ما يريدونه فهذه الطريقة تنجح أكثر إذا ما أحيطت المسألة بالغموض. سينتشر أثر الهالة في المنزل كله... فلن يعرف الشخص من حقق أمنيته فيتعامل بلطف على الأرجح مع كافة أفراد الأسرة!

(ننصح بهذه الطريقة خصيصاً للزيجات التي تمر بمشاكل إذ يمكنها أن تحث الثنائي على اتخاذ خطوات مودة تجاه بعضهما البعض!)

ماذا عن العقاب؟

تذكروا القاعدة: العقاب ليس عقاباً إلا إذا نجح في تحقيق الغاية منه.

يظن الأهل الذين لا ينفكون يصرخون ويتذمرون ويصفعون، أن العقاب ناجح لأنهم يجعلون الطفل يكف عن هذا السلوك أو ذاك بشكل مؤقت. لكن إذا ما راقبوا الوضع

لبعض الوقت فسيلاحظون أن السلوك السيئ لم يتراجع. إنّ تأثير العقاب وفاعليته مؤقتان.

ما نوع المكافآت/النتائج الايجابية التي تتناسب مع كل سن؟

الأطفال حتى سن العاشرة

ما يفضلونه

* السهر
* اختيار ما يرغبون في تناوله
* اختيار برنامج على التلفزيون والنشاطات.
* مشاهدة التلفزيون مدة أطول
* الطبخ

الأشخاص

* وقت الماما/البابا
* اللعب مع الأصدقاء

الأماكن والنشاطات

* نزهة في الهواء الطلق
* الحديقة العامة
* السينما

الأشياء

* ألعاب
* دمى
* وجبات خفيفة
* كمبيوتر وألعاب الكترونية

المراهقون

من الصعب على الأهل أحياناً أن يعرفوا بالضبط نوع المكافأة التي يفضّلها المراهق على مستوى الأشخاص والأشياء والأماكن وفي هذه الحالة، تبقى المقاربة الأفضل أن نسأل المراهق مباشرة عما يريده.

هل العقاب نموذج جيد؟

ثمة برنامج رسوم متحركة كلاسيكي حيث يضرب الوالد ابنه الصغير ويصرخ به قائلاً: «سأعلّمك كيف تضرب أخاك». كلما أنزل الأهل القصاص بأولادهم يعطونهم مثالاً يحتذون به ويتعلمون منه. هل تريدون من أطفالكم أن يضربوا أولادهم في المستقبل؟

يمكن للعقاب أن يفضي إلى الخوف والاستياء والفرار. لا بد أنكم تتذكرون موقفاً قام فيه شخص راشد بمعاقبتكم على جرم لم تقترفوه. لا بد أن مشاعر الاستنكار والإحباط والعجز اعتملت في داخلكم حينذاك وهي لا تزال تطفو كلما تذكرتم ما جرى.

يُرجّح أن يخشى الأطفال الشخص الراشد الذي يعاقبهم بشكل متكرر. ومع تزايد الخوف، يتزايد الشعور بالاستياء في أعماق الطفل فيصبح في المستقبل إما متمرداً جداً وإما انطوائياً يعيش في عالمه الداخلي.

أنواع العقاب التقليدية

تتضمن هذه اللائحة أنواع السلوك الذي يُعتبر تقليدياً كقصاص. **تذكروا:** أولاً، لا يُنصح باستخدام القصاص وثانياً لا يُعتبر القصاص قصاصاً إلا إذا أدى إلى تراجع السلوك السيئ!

العقاب الجسدي

يتضمن كل ما يؤلم جسدياً: صفع، خدش، عض، ضرب، جلد بالسوط، هزّ.

حرمان من شيء يحبّه الولد

يتضمن:

* حرمان من مشاهدة التلفزيون
* الخلود إلى النوم باكراً
* المعاقبة بالبقاء في الغرفة
* منع الطفل من رؤية أصدقائه
* عدم إعطائه الحلوى
* عدم الخروج من المنزل

العقاب الشفهي أو الكلامي

يتضمن:

* الانتقاد: «لِمَ لم تستطع أن تفعل هذا كما يجب، هل أنت غبي؟»
* التصنيف: «نعم أنت غبي وأبله»
* تكرار الطلب: «هل ستفعل؟» «قلت لك هل ستفعل؟» «قلت لك، هل ستفعل؟»
* السخرية: «لن تتمكن أبداً من فعل هذا»

ملاحظة: يمكن لنبرة الصوت أن تشكّل عقاباً كالصراخ والتذمر والتهديد والانتقاد وإلقاء المحاضرات والشتائم.

متى يمكن للعقاب أن ينجح (إن كان مبرراً)؟

لعلكم ستفكرون مرتين قبل استخدام العقاب بعد هذه التحذيرات من آثاره السلبية. وقد لا تشعرون حتى في الرغبة باستخدام العقاب عندما تعرفون الشروط المثالية لاعتماده.

يرى العلماء النفسيون أن العقاب لا ينجح إلا في حال اجتمعت هذه الشروط الخمسة عند استخدامه:

1 ـ إذا تمّ فور حصول الخطأ

2 ـ إذا كان العقاب واضحاً

3 ـ إذا تمّ من قبل شخص هادئ ومتماسك

4 ـ إذا تمّ من دون إفساح المجال للولد بأن يفلت من العقاب

5 ـ إذا كان العقاب مؤثراً

دعونا نواجه الحقيقة، يمكننا إيجاد هذه الشروط في مختبر تُجرى فيه التجارب، لكن كيف يمكن هذا في وضع عائلي معيّن؟ في الواقع، من الصعب جداً على الأهل أن يلتزموا بهذه الشروط الخمسة.

كم مرة يمكنكم أن تعاقبوا «على الفور، وبشكل واضح، ومن دون إمكانية أن يفلت الولد عن العقاب» (1، 2، 4)؟

يكاد يكون مستحيلاً أن ننزل العقاب على الفور وبشكل واضح كما أن الأطفال أسياد في لعبة التملّص. وحتى لو أمسكنا بهم فغالباً ما يهربون من النتائج.

فكّر قليلاً: كم من المحرج أن يراك الناس وأنت تطارد طفلاً سيء السلوك في الشارع؟

كم مرة يمكنك أن تعاقب وتبقى هادئاً ومتماسكاً (3)؟

هل يستطيع الوالد المرهق والمنهك أن يحافظ على هدوئه وتماسكه؟ يمكن لبعض التصرفات أن تستفز أكثر الأهل هدوءاً.

هل يمكنكم أن تبقوا هادئين ومتماسكين إذا ما سكب ولدكم الطلاء على السجادة، لاسيما إذا ما كنتم قد حذرتم الطفل من الاقتراب من الطلاء الذي وضعتموه في مكان ظننتم أنه بعيد عن متناول يده؟

وحدهم الأهل القساة يمكنهم أن ينزلوا بالطفل عقاباً مؤلماً (5)

يشكّل هذا الشرط عائقاً كبيراً أمام الأهل الذين يرغبون في تطبيق العقاب بشكل فاعل. لينجح العقاب لا بد من أن يكون مؤلماً، ما يعني أن على الأهل أن يصرخوا بصوت عالٍ جداً أو أن يصفعوا الطفل بقوة عند بداية السلوك السيئ.

يبدأ معظم الأهل بشكل معاكس بدافع اللطف، فيبدأون بصفعات خفيفة وبأصوات ليست عالية جداً. وترتفع أصواتهم تدريجياً وتصبح الصفعات أقوى. يزيد الأهل من حدة العقاب ظناً منهم أن الولد سيشعر هذه المرة بالألم ويتعلّم الدرس.

في الواقع هذا التدرّج في الحدة يسمح للولد وحسب بأن يتكيَّف فلا يشعر بالألم. وقد يجد الوالد أو الوالدة الغاضب أن الطفل أضحى عند طرف حذائه أو مقذوفاً عبر الغرفة. هذا والد يلحق الأذى بأطفاله ومن منا يرغب في أن يكون كذلك؟

ملخص وتوصيات بشأن العقاب

نشير باختصار إلى أن شروط العقاب الفاعل متطلبة جداً. فتنفيذ العقاب يعرّض الأهل والطفل معاً للخطر، خطر الايذاء والتعرّض للأذى. وقد لا تحققون الغاية التي تسعون إليها.

ولهذه الأسباب كلها، تبقى دوماً المكافآت جذابة أكثر من العقاب. إذا استخدمتم العقاب فكونوا واقعيين وحذرين وواعين. حددوا معادلة المكافأة/العقاب الخاصة بكم.

ثمة قاعدة جيدة للسلطة وهي أن تعاملوا أولادكم كما كنتم لتعاملوا أولاد الجيران. هل تعاقبونهم؟

إذا اضطررتم لفرض عقاب:

- حذروا الطفل مسبقاً.
- اشرحوا الوضع بشكل ايجابي: «عندما ترتب غرفتك يمكنك أن تشاهد التلفزيون» وليس «إذا لم ترتب غرفتك فلن أدعك تشاهد التلفزيون».
- احرصوا على أن يتناسب العقاب مع السلوك ومع الشخص الذي سيتلقاه.
- احرصوا على أن يأتي العقاب إثر السلوك السيء مباشرة. امضوا قدماً بعد الانذار والتحذير.
- اصروا على الفعل من الطفل وليس الوعد (لن أكرر فعلتي)
- لا تدخلوا في جدال مع الطفل

متى يكون العقاب ضرورياً؟

يبدو العقاب ضرورياً ومناسباً في بعض الأوقات. ومن بين هذه الأوقات:

- عندما يهدد السلوك الحياة.
- عندما يعجز الطرفان عن تسجيل أي انتصار.

سلوك يهدد الحياة

عاش معظم الأهل لحظات الذعر والخوف وهم يرون الطفل الصغير يركض نحو الشارع. واختبر العديد منهم الشعور نفسه وهم يرون الطفل حاملاً أداة ما طويلة ورفيعة يحاول أن يدخلها في قابس الكهرباء. في مثل هذه اللحظات، يستولي الخوف على الأهل فيصرخون بصوت عالٍ وغالباً ما يصفعون الطفل.

هذه الصفعة القوية والصراخ يتماشيان في الواقع مع معظم شروط العقاب الفاعل: جاء العقاب فورياً، وما من سبيل للتملّص منه وهو يتسبب للطفل بصدمة قوية وبالألم على الأرجح. تكمن المشكلة في أن الوالد أو الوالدة يكونان بعيدين كل البعد عن الهدوء والتماسك. حاول أن تبقى متماسكاً!

تقنيات أخرى مفيدة

وقت مستقطع

يُساء أحياناً فهم هذه التقنية. فهي تعني فعلياً التوقّف عن تلقّي أي شيء إيجابي، أو أي مكافأة من المحيط. قد يصبح تنفيذ هذه التقنية مشحوناً بالمشاكل ما إن يصبح الطفل كبيراً بما يكفي ليرفض حجزه في مكان محدد.

قواعد الاحتجاز في مكان محدد

1 - حددوا زاوية في المنزل لا تحتوي على أشياء ممتعة يمكن للطفل القيام بها.

2 ـ إذا رأيتم أن الطفل قد يصاب بنوبة غضب في الغرفة فاحرصوا على منع حصول أي تكسير.
3 ـ احرصوا على إبعاد أيّ شيء خطر أو سام عن متناول يد الطفل.
4 ـ يجب أن يكون الطفل صغيراً بما يكفي أو غير عنيف بما يكفي ليذهب إلى زاوية الاحتجاز من دون مقاومة جسدية.
5 ـ يجب أن يكون الطفل متعاوناً بما يكفي ليبقى في مكانه حتى يُعطى الإذن بمغادرة مكانه. لا تقفلوا باب الغرفة بالمفتاح.

خطوات يجب اتخاذها

1 ـ ما أن يبدأ الطفل نوبة الغضب قولوا له: «وقت مستقطع» وخذوه إلى النقطة المخصصة «للوقت المستقطع»
2 ـ لا تدلوا بأي تعليق آخر
3 ـ خذوا الطفل إلى النقطة المحددة للوقت المستقطع كلما كرر السلوك نفسه. بعد بضع دقائق، دعوا الطفل يخرج (ثمة قاعدة جيدة هنا وهي أن يتناسب عدد الدقائق مع عدد سنوات العمر أيّ دقيقتان للطفل في عمر السنتين وخمس دقائق للطفل في سن الخامسة). إذا استمرت نوبة غضب الطفل فمددوا فترة وقت مستقطع حتى تنتهي.
4 ـ إذا بدأت نوبة الغضب عندما طلبتم من الطفل القيام بعمل ما فكرروا الطلب واحرصوا على أن يُنفذ الطفل ما طُلب منه.
5 ـ كرروا هذا الإجراء طالما دعت الحاجة إلى ذلك.

مع الأولاد الأكبر سناً

إذا كان الطفل أكبر من أن يذهب حيث أرسلتموه فقد تضطرون أنتم لمغادرة الغرفة. اتبعوا الإجراء نفسه (1 ـ 4)، لكن كلما أصيب الولد بنوبة غضب عليكم أن تغادروا الغرفة. إذا تلقّظ الولد بأي تعليق فيما أنتم تغادرون الغرفة فقولوا وحسب «لسنا مضطرين لأن نستمع إلى هذا».

الخلود باكراً إلى النوم

يمكن للأهل أن يقرروا تطبيق قاعدة «الخلود باكراً إلى النوم». اشرحوا ربما في اجتماع عائلي أن الشجار المستمر أو بصوت عالٍ سيؤدي إلى نتائج غير سارة. تحدثوا إليهم عن موعد مبكر للنوم يمكن أن يكون معقولاً: قبل 15 دقيقة أو نصف ساعة؟ لا ترسلوا الأولاد إلى الفراش في وقت مبكر جداً وأنذروهم مسبقاً على الدوام.

لِمَ لا نجمع بين المَكافأة والعقاب؟

هل يمكنكم مكافأة السلوك الحسن وتجاهل السلوك السيئ؟

تنصحكم كافة كتب التربية بأن تفعلوا هذا. لكن الكلام سهل فيما التنفيذ أصعب. عندما تختارون تجاهل سلوك ما فقد يصبح أسوأ! وهذا السلوك الأسوأ يدوم بالنسبة إلى بعض الأهل أكثر من قدرتهم على التحمّل.

يؤكد الخبراء أن الأمور ستتحسّن إذا ما صبرتم وانتظرتم... لكن كيف يمكن لكم أن تنتظروا حتى يرتب الأولاد غرفهم فيما تتوقعون وصول الضيوف بعد خمس

دقائق؟ الجواب هو أن تجمعوا بين القواعد والروتين وإلغاء المكافآت أو الامتيازات. في ما يلي مثل على ذلك:

القواعد: يجب أن تكون غرفتك نظيفة في الصباح قبل ذهابك إلى المدرسة. تُعلق على الحائط لائحة تحدد معنى كلمة «نظيفة».

الروتين: تجمع «علبة الرجل الآلي الصامت» (راجع صفحة 103-104) كل ما خلّفه الأولاد بعد ذهابهم إلى المدرسة.

إلغاء المكافآت/ الامتيازات: يُمنع مشاهدة التلفزيون الليلة.

تابعوا دوماً حتى النهاية، وابقوا ثابتين على مواقفكم

تذكروا جيداً، افعلوا ما تقولونه! لا تهددوا إن كنتم عاجزين عن تنفيذ تهديدكم. إذا قلتم: «إذا لم تقم بهذه العمليات الحسابية الآن فلن أساعدك أبداً في واجباتك المدرسية...»، ثم عدتم وقدّمتم المساعدة فستفقدون مصداقيتكم واحترامكم وستسمحون باستمرار السلوك نفسه عند الطفل.

استراتيجيات الأهل لمواجهة سلوك الأولاد السلبي

استخدموا أسلوبهم نفسه

كيف تفعلون هذا؟ قلدوا أولادكم. الأولاد هم أسياد السلوك التالي: يتجاهل، يلهي، يتحدّى. إذا كان الأولاد قادرين على ذلك فيمكن للأهل أن يفعلوا هذا أيضاً!

1 ـ التجاهل

يمكن للأولاد أن يتجاهلوكم كلياً... فقلدوهم! لا تستمعوا إليهم عندما يطلبون هذا الشيء أو ذاك! تجاهلوهم!

2 ـ الإلهاء

يمكن للأولاد وبكل راحة أن يشتتوا انتباهكم عما لم يفعلوه ويخلقوا أزمة إلهاء... قلدوهم! عندما يطلب منكم الطفل حمله بين ذراعيكم، قولوا له: «آه، انظر إلى هذه الصورة الرائعة لإعلان الآيس كريم».

3 ـ التحدّي

يمكنهم أن يقولوا «لا» ويتحدونكم كلياً ومن دون تردد... فقلدوهم! قولوا لهم «لا»... بقناعة تامة ولا تتراجعوا!

ملخص إستراتيجية للأهل

إشارات للاستخدام

تسجيل الأشكال واللوائح

التوقيت: الساعة هي صديقك المفضّل: إذا كان الطفل يتحدّث في المنزل عبر الهاتف فحددوا وقتاً معيّناً له على أن ترن الساعة بعد المدة المتفق عليها (لنقل 10 دقائق)

ضعوا علامات وملصقات على الأشياء والأماكن تُظهر بوضوح ما يعود لهم وأين يعيشون.

نتائج للاستخدام

نتائج سلبية

تجاهل الطفل

مصادرة الغرض - ابعاد اللعبة المفضّلة

إبعاد الجسم - يتوجه الطفل إلى زاوية الوقت المستقطع

انسحاب الأهل إلى ملاذهم (الحمام هو الخيار الأخير)

إلغاء الامتيازات - يُمنع مشاهدة التلفزيون، الخلود إلى النوم باكراً

نتائج ايجابية

مكافأة على السلوك الحسن

الثناء على الطفل

كيس الحظ

المحفّز النظري (ورق الملصقات)

نشاطات خاصة ومميزة - وقت ماما أو بابا، يمكنه اللعب بالألعاب الثمينة (يحتفظ الأهل بهذه اللعبة للمناسبات الخاصة فقط).

نتائج ينبغي تجنبها

إطلاق النعوت والانتقاد والتصنيف

التذمّر والشكوى

الصراخ والصياح

الضرب

التهديد

الرشوة - لا تعطوا شيئاً قبل أن يلتزم الطفل بالسلوك الذي تريدونه. فلا تقولوا مثلاً «إليك قطعة السكاكر هذه فتوقف عن الصراخ». بل قولوا «إذا استطعت أن تلعب بسعادة وسرور مدة خمس دقائق فستحصل على قطعة سكاكر».

الحب هو أن تدعوا أولادكم يتعلمون دروسهم في الحياة

استخدموا الحزم المحب

حافظوا على توازن ما بين السماح بحصول النتائج لتعلّم دروس الحياة وبين الرعاية والتفهّم. فعلى سبيل المثال، إذا نسي الطفل أن يأخذ غداءه معه إلى المدرسة فلا تحملوه إليه - إلا في المرة الأولى، حيث يأتي الغداء مع تحذير بأنكم لن تحملوه إليه مجدداً. إنما إذا تضررت لعبة الطفل لأنه تركها في الخارج تحت المطر فعانقوه وأظهروا له اهتمامكم.

معرفة مفتاحي حل الخلافات من دون غالب أو مغلوب

لنعلّم أولادنا بشكل فعّال، علينا أن نقيم توازناً ما بين المفاتيح الثلاثة وهي: التقليد، الإشارات والنتائج، وعنصرين إنسانيين جداً هما التواصل والتعاطف.

طرق لحل المشاكل ـ لا غالب ولا مغلوب أو فنّ التسوية

تستند معادلة لا غالب ولا مغلوب إلى قرار حيث الحل يناسب كلا الطرفين. عبارة «تسوية» من ناحية أخرى تعني أن الطرفين قد يضطران لتحمّل شيء هو أقل مما يريدان فعلاً: إذا كان الأولاد يتشاجرون على البرنامج الذي يرغبون في مشاهدته على التلفزيون، برنامج عن الطبيعة أم رسوم متحركة، ويقول الأهل «حسن، سنشاهد مسلسلاً أو الأخبار»، فسيشعر الأولاد بأنهم لم يربحوا شيئاً.

يؤدي حسن التواصل إلى نتائج لا غالب فيها ولا مغلوب.

التواصل

يشكّل التواصل الجزء الأساسي والجوهري لمفاتيح التعلّم الثلاثة:

التقليد: سيقلّد أولادنا طريقتنا في التواصل.

الإشارات: تشير إلى الطريقة التي نعطي بها التعليمات. هذا الجزء يتطلب انتباهاً خاصاً لأن الإشارات الواضحة والمعبّر عنها بشكل ايجابي من شأنها أن تقلل من الخلافات والمشاكل.

النتائج: إن النتيجة الرئيسية لسوء التواصل هي أن الشخص يشعر بالضعف فيسأل: هل أشعر بأنهم يستمعون إليّ؟ هل يحدثونني بضجر أم يتحدثون إليّ؟

يُظهر الجدول التالي ما يحصل مع أربعة أنواع من

التواصل العائلي. ستجدون أن النوع الرابع من التواصل هو الأنجح.

ماذا لو أن العائلة:

تخبر	تستمع	النتيجة
1 ـ لا	لا	لا يمكن التواصل: ما من تلاحم عائلي، فوضى، أطفال غير صالحين
2 ـ نعم	لا	بعض التواصل إنما من دون تقدّم: إخضاع، برودة، تطفّل، أولاد في خطر
3 ـ لا	نعم	تقدّم بطيء: دفء، تماسك، غير مجدٍ
4 ـ نعم	نعم	تقدّم سريع: والدان صاحبا سلطة إنما ديمقراطيان، أطفال كفؤون.

كيف نساعد الأطفال على التعامل مع الاستياء؟

يمكن للأهل أن يتبعوا أربع خطوات ليساعدوا الأطفال على التعامل مع الاستياء. وهذه الخطوات الأربع سهلة الحفظ وهي:

1 ـ ما الذي حصل؟

2 ـ ماذا لو؟

3 ـ ما تريده وما تتمناه

4 - لِمَ لا؟

في «ما الذي حصل؟» من المهم أن نعترف بالمشاعر السلبية الموجودة ونعكسها. لا تتجنبوا التعبير عن المشاعر السلبية... فمن شأن هذا أن يؤدي إلى مزيد من الاستياء والتشاجر.

1 - أظهروا أنكم تعرفون ما جرى وتتفهمون مشاعر الطفل

اسألوا ما الذي جرى ثم أعيدوا رواية ما حصل للطفل:

أخذ كتابك وأنت غاضب منه

2 - أظهروا أنكم تقدِّرون مدى أهمية ذلك بالنسبة إليه

اطرحوا سؤال «ماذا لو؟»:

ماذا لو فعلت هذا به؟ هل كان ليعجبه ذلك؟ ماذا لو حطّمت وخربت أغراضه الجيدة كلها؟

3 - أظهروا أنكم تفهمون ما المطلوب

عبِّروا عن الطلبات والرغبات:

تريده أن يحترم أغراضك الخاصة. أراهن على أنك ترغب في أن يستأذنك قبل أن يأخذ أيّ غرض من أغراضك.

4 - ساعدوا على التوصّل إلى حلول وقائية

اسألوا لِمَ لا...؟:

لِمَ لا تطلب منه:

- أن يدع أغراضك وشأنها
- أن يدق باب غرفتك قبل الدخول إليها

- أن يبقى خارج غرفتك إذا كان الباب مغلقاً

شجعوا أولادكم على أن يفكروا في حلولهم الخاصة؛ لا تعطوا النصائح إلا إذا بدا الطفل حائراً لا يجد مخرجاً واسألوه عن إمكانية تقديم اقتراح بدلاً من أن تقولوا له «عليك أن. . .».

التواصل في الشجارات والخلافات اليومية

يظهر استخدام التواصل الجيد في الشجارات العادية والشجارات الخطرة كم يخفف الوضوح والتعاطف من الخلاف المؤلم ويعزز الحلول التي لا غالب ولا مغلوب فيها.

* المثل الأول

ولدان، أحدهما في الرابعة من العمر والثاني في السادسة من العمر يتشاجران بسبب لعبة يريدان أن يلعبا بها في الوقت عينه. كيف يمكن أن يأتي رد فعلكم؟ في ما يلي رد الفعل التقليدي مقابل رد فعل لا غالب ولا مغلوب. لاحظوا مدى نجاح خيار لا غالب ولا مغلوب.

خيارات رد الفعل التقليدي

- يقول الوالد أو الوالدة: توقفا، ويصادر اللعبة من الاثنين
- يطلب منهما التوقف ويرسلهما إلى غرفتيهما
- يطلب منهما أن يلعبا بهدوء ويتشاركا

- يعطي اللعبة للأصغر سناً ويقول للأكبر إنّ عليه أن يفهم لأنه كبير
- يحاول أن يكتشف مَن بدأ الشجار (حظ سعيد - فهذا مستحيل!)

حلّ لا غالب ولا مغلوب

- اشرح ما يحصل: «أرى ولدين يتشاجران بسبب لعبة»
- حدد المشكلة مجدداً: «شخصان يريدان الغرض نفسه الذي قد ينكسر»
- اطلب منهما أن يجدا الحل: «كيف يمكن أن يحصل الطرفان على دور؟»

* المثل الثاني

ولدان، أحدهما في الثامنة والآخر في العاشرة، يتشاجران بشأن برنامج على التلفزيون.

خيارات رد الفعل التقليدي

- إطفاء جهاز التلفزيون
- ترك الصغير يشاهد ما يرغب فيه
- ترك الأكبر سناً يشاهد ما يرغب فيه
- جعلهما يشاهدان الأخبار

حلّ لا غالب ولا مغلوب

- اشرح ما يحصل: «أرى ولدين يتشاجران بشأن التلفزيون؛ الأكبر يود مشاهدة برنامج عن الطبيعة والأصغر يرغب في

مشاهدة الصور المتحركة. يشعر الأكبر بالقلق والأصغر يشعر بخيبة الأمل».

- حدد المشكلة: «ولدان يرغبان في مشاهدة التلفزيون في الوقت نفسه ويريدان مشاهدة برنامجين مختلفين. أحدهما يجب أن يخسر».
- اطلب منهما أن يجدا الحل: «أعلم أنكما تستطيعان حل المسألة. ستتوصلان إلى فكرة جيدة بحيث تنالان ما تريدانه». ثم تغادر الغرفة.

عندما تغادرون لعلكم سترفعون الصلوات لأن الأولاد لا يمكنهم دوماً التوصّل إلى حلّ. إذا ما تعثّرت الأمور فعلاً فعليكم أن تقدموا لهم اقتراحاً: «يمكنكم مثلاً أن تشاهدوا الرسوم المتحركة الآن فيما تسجلون الحلقة عن الطبيعة ليشاهدها الأكبر سناً في وقت لاحق».

ملاحظة: الاستعانة بقطعة نقدية نقذفها في الهواء لنرى على أيّ وجه استقرت، ليست حكماً وسيلة مرضية لحل المشكلة لأنكم لن ترضوا الطرفين بهذه الطريقة وأحدهما سيخسر.

التواصل عندما يكون الشجار خطراً

- قولوا «توقفوا»
- اشرحوا ما يجري وما ترونه: «ولدان يصرخان لأنهما مختلفان على البرنامج الذي يرغبان في مشاهدته على التلفزيون». عبروا عما تشعرون به: «هذا يشعرني بالغضب والضجر».

- قولوا: «الشجار إلى حد التسبب بالألم ممنوع في هذه العائلة». قولوا: «وقت مستقطع وخلود إلى النوم في وقت مبكر».
- امضوا قدماً: ضعوهما في الزاوية المخصصة للوقت المستقطع واجبروهما على الخلود إلى النوم باكراً.

التعاطف والحنو

يذكّر الأهل الذين يتحلون بروح المسؤولية أنفسهم دوماً بأن الأطفال ضعفاء جداً وحساسين من الناحية العاطفية. وهم يحتاجون لمن يتفهّمهم ويحنو عليهم ويطمئنهم ويظهر لهم الكثير من العاطفة والمحبة.

التحدّث إلى الأطفال

يمكن للتحدّث إلى الأطفال أن يكونَ صعباً لأن الكبار ينسون غالباً أنّ الأولاد مختلفون. إنهم صغار وقد يفوتهم الكثير مما يعجزون عن فهمه. هل تتذكرون ما شعرتم به حين كنتم صغاراً؟ ما كان مهماً، ما لم يكن كذلك، ما فهمتموه وما لم تفعلوا، الأناس الذين أحببتم والذين لم تفعلوا؟ لعل الأشخاص الذين أحببتم هم أولئك الذين استمعوا إلى ما لديكم لتقولوه. نحن لا نستمع إلى الأولاد أحياناً: نتحدث إليهم، نصرخ في وجوههم، يمنعنا انشغالنا من التحدث إليهم أو نعطيهم كافة الأجوبة. عندما يريد الطفل أن يتحدث إليكم فعلاً:

- استخدموا الإشارات: حضّروا المشهد، أديروا وجهكم

نحو الطفل وركزوا انتباهكم كله عليه. لا تستمروا في غسل الأطباق ولا تحاولوا أن تتابعوا حواراً مع شخص في الغرفة الثانية. أطفئوا جهاز التلفزيون.

- استمعوا وحسب من دون أن تعطوا أجوبة أو تلقوا عليه محاضرة أو تنتقدوه.
- أظهروا اهتمامكم بما يقول ورغبتكم في سماع المزيد، مثلاً: «حقاً»، «أهذا صحيح»...
- تأكدوا من أنكم تسمعون الطفل جيداً عبر تكرار ما سمعتموه بشكل موجز وبطريقتكم الخاصة.

يمكن للأهل أن يساعدوا الأطفال على إنقاذ ماء الوجه

غالباً ما تتفاقم الخلافات وتصبح متفجرة لأن الأطفال لا يعرفون وحسب كيف يتراجعون بلباقة، ومن الصعب جداً عليهم أن يعترفوا بأنهم مخطئون كما يصعب عليهم أن يقروا أنّ وجهة نظر الآخر قد تكون محقة. يمكن للأهل الذين يراعون مشاعر أولادهم أن يبحثوا عن سبل كي يغيّر الطفل الطرف في الخلاف موقفه من دون أن يخسر ماء وجهه. على سبيل المثال:

تنكر فتاة في الثامنة من عمرها أنها أراقت الحليب على الأرض فيما تصر الأم على أنها فعلت. وتصر الابنة على أنها لم تفعل.

لعل الأب يستطيع أن يعرض عليها الخروج في نزهة إلى المتجر لشراء بعض الحليب. وفي الطريق إلى المتجر، يروي الأب قصة عن نفسه حين كان طفلاً صغيراً وكيف وجد صعوبة في أن يقر

بأنه كسر النافذة بالكرة. لكن عندما اعترف أخيراً بفعلته شكره والده على صدقه. بعدئذ، ينتظر الأب. . . وسرعان ما تسقط دفاعات الابنة وتعترف! لقد أرقت الحليب!

اعرفوا الأفخاخ التي عليكم تجنبها والنصائح التي عليكم تجربتها

بما أننا نتعلم تربية الأولاد من نماذج غير ملائمة (كما تمت تربيتنا) ومن التجارب والأخطاء، إليكم بعض الأفخاخ التي عليكم تجنبها وبعض النصائح الجيدة التي قد تساعدكم.

الفخ: توقّعات الأهل وشعورهم بالذنب

يشعر بعض الأهل بمسؤولية كاملة عن شجارات وخلافات أولادهم ويتملكهم شعور عظيم بالذنب يثقل كاهلهم. ويخطر لهم: «بما أنّ أولادي مصممون على تدمير بعضهم البعض فلا بد أن الذنب ذنبي، لا بد أن العيب فيّ أنا».

وفي محاولة للتعويض عن ذنبهم، يصبح هؤلاء الأهل ضعفاء، غير واثقين، يسهل التأثير فيهم. فيتحكم بهم الأولاد بسهولة وقد يتعمدون التشاجر والاختلاف ليتلاعبوا بهم ويحصلوا على مبتغاهم وينفذوا مرادهم. . . يحصل هذا عادة عند موعد النوم. يجب أن يكون الأهل هادئين وحازمين جداً في مثل هذه الأوقات. وهذا ليس سهلاً دوماً لكنه يستحق العناء على المدى الطويل. اكتفوا بأن تقولوا: «لقد تأخر الوقت، هيا إلى النوم. . . انتهت اللعبة حتى صباح الغد،

الكل خارج اللعبة. من يحتاج لأن أساعد على حلّ الخلاف فليبلغني بذلك عند الساعة السابعة من صباح الغد».

يشعر بعض الأهل وكأن مصيبة حلّت عليهم إذا لم يحب أولادهم بعضهم البعض. لا تفعلوا فبعض الأولاد لا يشعرون أبداً بأي محبة اتجاه أخوتهم وأخواتهم وهذه حقيقة واقعة. وتكون الأسباب واضحة وجلية في بعض الأحيان كالشقيق الذي ينغص عليك عيشتك أو ينافسك بشدة؛ وفي أحيان أخرى إنه غياب المحبة وحسب. يبدو الأمر وكأن عنصراً كيميائياً سحرياً من التفاعل والارتباط غائب عن التركيبة، ولا يمكنكم أن توجدوه لمجرد وجود صلة دم بين الشخصين.

سيفهم الأهل الواقعيون ذلك ويشجعون الأولاد على تبادل الاحترام بدلاً من الحب والمحبة.

الفخ: الهياكل العظمية وأكباش الفداء

تواجه بعض العائلات تحدياً عظيماً عندما يعاني أحد أولادها من إعاقة (عقلياً أو جسدياً) أو مرض مزمن. كيف تمنحون الولد الصحيح الحب والرعاية والانتباه التي يحتاجها ويستحقها؟ يكبر هذا الولد أحياناً وفي داخله شعور عميق بالاستياء. ما هو شعوركم إذا كنتم مسؤولين أمام الناس عن شخص هو مصدر «إحراج»؟ ما هو شعوركم إذا ما كان على حاجاتكم أن تنتظر وتؤجل دوماً لأنكم لا تعانون من مشكلة؟

يجب أن يدرك الأهل أن الأولاد الأصحاء قد تتملكهم مشاعر سلبية اتجاه الأخ المعوّق/المريض. ويروّع بعض الأهل، الذين لم يدركوا هذا يوماً ويعترفوا به، حين يكتشفون أنّ ولدهم «المسؤول» تصرّف بشكل خبيث ولئيم مع شقيقه المريض/المعوّق.

الفخ: المقارنة

في ما يلي بعض الجمل التي نسمعها لسوء الحظ يومياً في العائلات:

لِمَ لا تستطيع إبقاء غرفتك مرتبة مثل أختك؟

لا يهم إن لم تكن تجيد الرياضيات مثل سوزي.

ماكس هو الموسيقي في العائلة.

متى ستتصرف كشخص ناضج مثل ايريك؟

لا يدرك الأهل المحبطون عادة كم تؤذي هذه المقارنة. ولتستذكروا ردود أفعالكم الداخلية، كيف يمكن أن يكون رد فعلكم إذا كنتم الولد الذي وجّهت إليه الملاحظة الأولى؟

قد يتجاوب الطفل بهذا النوع من الأفكار السلبية:

- **سأسدد لها لكمة تفقدها الوعي (سيؤدي هذا إلى مزيد من الانتقام والشجار)**
- **لا أفعل شيئاً بشكل صحيح ولهذا السبب لن أحاول مجدداً (هذا قد يؤدي إلى الاستسلام)**
- **إذا لم أستطع أن أكون الأفضل في التصرفات الأفضل**

فسأصبح الأفضل في التصرفات الأسوأ (قد يؤدي هذا إلى سلوك ثائر وغير متعاون)

يعمل فخ المقارنة في الاتجاهين. كيف يمكن أن يأتي ردّ فعلك لو كنت الطفل الذي يُعتبر المثل الأعلى؟ سيكون رد الفعل على النحو التالي:

- **آه لا! كيف يمكن أن أحافظ على هذا المستوى ولا أخيب الآمال؟ (قد يؤدي هذا إلى سلوك قلق)**
- **أنا بخير طالما أني الأفضل أو بمستوى جيد (قد يؤدي هذا إلى سلوك يسعى خلف الكمال)**
- **أنا جيد على عكس أخي (قد يؤدي هذا إلى سلوك تبريري لكل أفعاله)**

إذن، ما الحل؟ لا تقارنوا! اكتفوا بوصف السلوك الذي ترونه بكل بساطة: «رجاءً رتبي غرفتك يا سوزي». «بذلت قصارى جهدك في الرياضيات اليوم، أحسنت». «الكل في العائلة يستمتع بالموسيقى».

الفخ: أهل مثاليون

لا تبالغوا في المثالية فكل ما ستحصلون عليه هو الدراما! يجب أن تكونوا مرنين وأن تعترفوا بأن الأمور ليست أحياناً وردية كما تودّون أن تكون.

الأهل المثاليون	الأهل الواقعيون
أطفالي أصدقاء جداً في ما بينهم.	أحياناً يكون أولادي أفضل الأصدقاء. يتوقّف ذلك وجود الأصدقاء الآخرين «الرائعين».
أطفالي أوفياء لبعضهم البعض.	يظهر أولادي الوفاء لبعضهم أحياناً ـ يتوقّف الأمر على خطورة النتائج أو التبعات: هل سأتعرض للضرب إذا كنت وفياً؟ هل ستعرف المدرسة كلها بما جرى؟ (يمكن لهذا أن يكون محرجاً).
أطفالي يراعون الآخرين ومشاعرهم.	يعتمد هذا على مدى اهتمامهم بما لدى الطفل الآخر.
ثمة فارق مثالي بين أعمار أطفالي.	يتشاجر الأطفال المتقاربون في السن كما يتشاجر أولئك الذين يفصل بينهم فارق سن كبير.
تشاجر أطفالي حين كانوا صغاراً	بعض الأولاد يتشاجرون وهم أطفال صغار، لذا مروا في مرحلة التشاجر وتجاوزوها. والبعض الآخر يتشاجر في سن المراهقة، كما يتشاجر البعض ما بين هاتين المرحلتين. لكن بعض الأولاد يتشاجرون في أي وقت.

الفخ : العدل

بما أنّ الأولاد متطلبون بطبعهم ولا يحبون أن يتم إهمالهم، فمن الشائع أن يرغبوا في الحصول على ما يرون أن

أشقائهم حصلوا عليه. إنهم يقارنون ويريدون معاملة عادلة.

يقول فريد: "هذا ليس عادلاً. حصل جيم على قطعة بسكويت كبيرة فيما لم أحصل أنا إلا على واحدة متوسطة الحجم".

يقول جوي: "لِمَ حصلت ماري على آيس كريم بالشوكولا فيما لم أحصل أنا إلا على قطعة مثلجات؟ هذا ليس عادلاً".

غالباً ما يقع الأهل في فخ العدل والإنصاف، وهم ينهكون أنفسهم في محاولة منهم للرد على طلبات أولادهم بحيث يعدلون بينهم.

ماذا ينبغي على الأهل أن يفعلوا؟ الرد على فخ العدل بسيط: إذا استطعتم أن تقسموا الأمور بشكل عادل بسهولة فافعلوا، وإن لم تستطيعوا فلا تحاولوا.

ثمة طريقة رائعة لتفسروا للأولاد أن الحياة ليست عادلة وهي أن ترووا لهم تلك القصة التي وردت في الكتاب المقدّس عن الملك الذي كان عليه أن يقرر من هي الأم الحقيقية لطفل. فقد جاءته امرأتان تدّعي كل واحدة منهما أنها أُمّ الطفل، فأعلن الملك الذكي أنه سيقسم الطفل إلى قسمين. إحداهما وافقت فيما قالت الأخرى إنها تفضّل أن تدع الطفل للمرأة الأولى. عندئذٍ، أدرك الملك من هي والدة الطفل الحقيقية. إنها المرأة الثانية فوحدها الأم التي تحمل في قلبها حباً حقيقياً تفضّل أن تتخلى عن طفلها لشخص آخر بدلاً من أن تضحي به.

حسنٌ، إنها صورة مجازية كبيرة! ما علاقة هذه القصة بالعدل بين الأولاد؟ حسن، اطرحوا السؤال على أولادكم! هل ما فعله الملك عادل؟

قد تكتشفون نقاشاً حيوياً جداً. أشيروا إلى أنكم لستم أذكياء كالملك غالباً. . . فأنتم لا تعرفون غالباً كيف تقسمون الأشياء وتحتاجون مساعدتهم. يمكن للأولاد أن يكونوا مبدعين جداً في حلّ المشاكل لأنهم يتمتعون بذكاء جانبي أكثر من الراشدين. يمكنكم أن تستخدموا جملة للتلميح عندما يثار أي جدال حول العدل والإنصاف: «إنها مشكلة ملك وطفل؛ ما الذي يمكن أن يفعله الملك ليبيّن ما الحل الأكثر إنصافاً الذي يمكن اختياره؟»

من المؤسف أنّ الأولاد يعمدون غالباً إلى المقارنة حتى لو لم يفعل الأهل!

فعلى سبيل المثال إذا تم الثناء على أحد الأولاد أمام الآخر، فقد يخطر للمستمع: «حسن، إذا كان جون بارعاً فلا بد أن هذا يعني أني لست كذلك».

لذا، أثنوا على الطفل بهدوء. عبِّروا عن فرحتكم وفخركم في العلن إنما بتحفّظ. احتفظوا بسروركم وبهجتكم لوقت آخر حيث تكونون وحيدين مع الطفل المعني، فسيترك هذا أثراً أكبر على الطفل ويشعره بالتميّز فيما يوفّر على الآخرين الشعور بأنهم نكرة. إذا لم تستطيعوا تجنّب الجمهور الذي يحتفل مع الطفل الرابح، فاحرصوا على أن تثنوا على الجهد

بدلاً من النتيجة. فبدلاً من أن تقولوا: «نحن فخورون بك يا سوزي» قولوا: «تستحقين الفوز يا سوزي فقد بذلت الكثير من الجهد في التدريب والتمارين».

الفخ: المتنمر والضحية

من المؤسف أن الطفل يتحوّل في بعض الأحيان إلى «مصدر خطر» على عائلته، ويكون هذا مؤلماً جداً للجميع وقد يتحوّل إلى خطر. يمكن للأولاد الكبار أن يلحقوا الأذى بالأصغر منهم سناً.

يجب أن يتصرف الأهل بحذر إن كان أحد أولادهم يتنمّر على الآخرين. تجنبوا إلقاء المسؤولية وإطلاق التسميات والألقاب واكتفوا بوصف السلوك فقط. أنتم لا تودون أن يخطر للولد المتنمر «بما أن الناس يظنون على أيّ حال أني متنمّر فسأتصرف على هذا النحو». إذا عامل الأهل والأشقاء الولد على أنه متنمر فسيرى نفسه على هذا النحو.

قولوا: "نحن نحبك، لكننا لا نحب ما تفعله" . وابقوا إيجابيين فقولوا: "نعلم أنك تعرف كيف تلعب بطريقة ودية ومن دون أن تؤذي الآخرين" .

كما ينبغي أن يحرص الأهل على ألا يتحوّل الطفل الذي يتعرّض للتنمّر إلى ضحية محترفة. يبدو أنّ الناس أصحاب «عقلية الضحية» يتعرّضون دوماً لأمور سلبية ويستمتعون بالنحيب والأنين بشأنها. عليكم أن تظهروا أنكم تفهمونهم لكن شجعوهم على أن يحلّوا مشاكلهم بأنفسهم وأن ينظروا

إلى أنفسهم على أنهم أشخاص أقوياء وقادرون.

إذا رأيتم ولداً يتنمّر على آخر فأظهروا تعاطفكم مع الضحية وليس الشخص المتنمر.

ماذا لو رأيتم الابن الأكبر يخز أخاه الصغير بالشوكة؟ لعل ردّ فعلكم الأول هو أن تصرخوا بوجه الولد الكبير وتجروه بعيداً عن الطاولة. لكن لا تفعلوا، فلعلكم بهذا تكافئونه بالانتباه الذي يسعى لكسبه، وبدلاً من ذلك اعملوا على تهدئة الطفل الصغير وطمأنته. امسكوا بيده بلطف وتحدثوا إليه بهدوء: «تعال واجلس على ركبتيّ وسأقرأ لك». وانتقلوا إلى غرفة أخرى تاركين الولد الأكبر وحده.

يجب أن يتعلم هذا الطفل أن الشوكة هي للأكل وإذا كان مستاءً فعليه أن يتحدّث عما يزعجه بدلاً من أن يلحق الأذى بالآخرين.

علِّموا أولادكم أن يعبروا عما يزعجهم ويؤذيهم بدلاً من أن يلحقوا الأذى بسواهم: «أنا غاضب لأنك أخذت أغراضي».

نصيحة أساسية

انبذوا السلوك السلبي وليس الطفل.

قولوا: «نحن نحبك لكننا لا نحب ما تفعله».

نصيحة: الحؤول دون حصول تنافس بين الأشقاء

التقليد

كونوا ودودين إلى أقصى حدّ ممكن بحيث يبدو جلياً أن التعاون ينجح أكثر من التنافس.

الإشارات

حمّلوا الأولاد الأكبر سناً مسؤولية تتناسب مع أعمارهم بحيث يرون المسؤولية كفرصة وامتياز وليس كعمل.

ضعوا قواعد وروتين تسمح بتقاسم الأشياء الحسنة والسيئة: العمل مداورة، التناوب أسبوعياً؛ الجلوس في المقعد الأمامي بالدور، التناوب يومياً؛ قضاء وقت مميز مع ماما أو بابا مداورة.

النتائج

كافئوا السلوك الحسن، شجعوا كل ولد على تطوير موهبته الخاصة: سيمون يسبح، ربيكا تمارس رياضة اللياقة البدنية، توم يعشق الكمبيوتر.

نصيحة: تقنية التفهّم

ثمة تقنية مفيدة جداً تُظهر التزام الأهل بالتفهّم وتقوم على أن يسجّلوا كل ما لدى الطفل المستاء أو المظلوم ليقوله. بعدئذ، يقرأ الأهل ما دونوه ليتحققوا من أنهم سمعوا الطفل بشكل جيد وصحيح.

جل ما يحتاجه الأطفال أحياناً ليثبتوا مشاعرهم ويتخلصوا من استيائهم هو أن يكتب الأهل ما سمعوه ويعيدوا قراءته.

نصيحة: التعاطف الجدّي

لطالما أدهشني كيف يتحوّل الطفل الباكي سريعاً إلى طفل مبتسم بفضل قوة تعاطف الأهل. تحتاجون عادة لأن تضعوا ضمادة حقيقية على أصغر الجروح وأتفهها لكن ما هو مهم ليس الضمادة بل ما عنته. فهي تعني أن «أهلي يأبهون لمشاعري وأنا مميّز بالنسبة إليهم».

وكما يحتاج الجرح الجسدي لضمادة رمزية، قد تحتاج الجروح النفسية للاعتراف بها أيضاً. وهنا يعود الكلام الذي يُدخل «الدفء والسرور إلى القلب/الحزن والكآبة إلى القلب» بالفائدة (راجع الصفحات من 136 إلى 161).

سيتمّ توفير الكثير من الوقت والاستياء على العائلة إذا قال صاحب الكلام القاسي: «كان كلامي قاسياً». ومهما حاول المتكلّم أن يبرر ويغمغم: «لم أكن أعني هذا، أنت حساس جداً»، سيعود من تلقى هذا الكلام ليقول: «عندما كلمتني بهذه الطريقة أدخلت الحزن والكآبة إلى قلبي بكلامك القاسي». عندئذ، يتحمّل الذي قال الكلام القاسي مسؤولية التعويض بشكل صادق.

لعل الطريقة الأسهل هي أن يقول: «آسف، أعلم أني جرحت مشاعرك».

يفهم الأولاد سريعاً نبرة الصوت ولغة الجسد اللتين تعكسان الصدق. يقول أولادي دوماً: «لم ينبع الاعتذار من قلبك» إذا ما رأوا أن الاعتذار غير صادق. لذا، من المهم أن يتناسب ما يقوله الناس مع الطريقة التي يقولونه بها.

النصيحة: وقت استرخاء العائلة

ثمة مقولة قديمة وهي «العائلة التي تصلّي معاً تبقى معاً». لعلنا

لا نصلي دوماً لكن ماذا عن تخصيص بعض الوقت للاسترخاء معاً؟ في حياتنا المليئة بالمشاغل نغفل أحياناً عن الحاجة للاسترخاء والشعور بالراحة لوجودنا مع بعضنا البعض. يمكن لتجربة الاسترخاء العميق معاً ضمن مجموعة والامساك بيد بعضنا البعض أن تكون مرضية للغاية كما يمكن أن تعزز الروابط. ولطالما أنصح بالاعتماد على قوة التخيّل الابداعية كاستراتيجية لتحقيق الأهداف. فلِمَ لا نفعل هذا ضمن العائلة؟

يمكن للاسترخاء ضمن العائلة أن يشكّل تمرين تحمية جيداً لحل المشاكل بنجاح. أو يمكنكم أن تفعلوا هذا قرابة انتهاء اجتماع ما لتخيّل هدف للعائلة.

إليكم الطريقة: ضعوا مقطوعة موسيقية جميلة، أمسكوا بأيدي بعضكم البعض، وابدأوا بالتنفس بعمق ثم استرخوا. أو يمكنكم أن تسجلوا عبارات إيجابية قوية تصف ما تريده الأسرة. شغلوا هذا حتى تسترخوا تماماً. ستدهشكم النتائج.

لا تقلقوا إذا راح الأولاد يضحكون ورفضوا إغماض أعينهم في بادئ الأمر. إذا أعطيتموهم نموذج الهدوء والعيون المغمضة للاسترخاء فسيتعلمون سريعاً كيف يسترخون.

خارطة الحاجات

تقع الخلافات والشجارات لأن حاجات كل واحد تختلف عن حاجات الآخر، وهم يحمون حاجاتهم بسبب نوع من الخوف. وهذا الخوف يتضمن:

- الفشل وفقدان ماء الوجه
- الإقدام على عمل خاطئ
- التعرّض للرفض

- فقدان السيطرة
- تلقي الأوامر

بعد وضع خارطة لحاجات كل شخص واهتماماته وهمومه، يمكن للعائلة أن ترى الصورة الكبرى وتعمل معاً على إيجاد الخيارات والحلول.

عند انتهاء الخارطة، ابحثوا عن النقاط المشتركة وعما يمكن أن يخفي خلفه استياءً ما. حددوا المشاكل التي تحتاج إلى اهتمام فوري. علقوا على النقاط المشتركة الحسنة واعترفوا بقوة تلك النقاط.

يمكن لاستخدام اجتماع العائلة من أجل رسم الخارطة أن يسجّل نتائج جيدة عديدة:

- هذه المهمة العملية المادية تساعد على تهدئة الأشخاص المستائين والانفعاليين
- يحصل الجميع على حقّ المشاركة فيها
- يساعد هذا الاجتماع كل طرف على رؤية وجهة نظر الآخر
- تتمّ مناقشة جوانب المشكلة على اختلافها
- يُسلط الضوء على اتجاهات جديدة

دوّنت العائلة في المثال التالي كافة المناطق التي يمكن للعائلة أن تتحمّل كلفة قضاء العطلة فيها. بعدئذ، تمّ إعطاء كل وجهة علامة من صفر إلى عشرة بحسب إذا ما كانت تلبي حاجات كل واحد منهم.

سجّلت إحدى الوجهات علامة عشرة من عشرة وهي

ميلدورا على نهر موراي، فهذه الوجهة تملك كافة الشروط التي وضعها كل فرد ولم تكن العائلة بحاجة للسفر. يمكنكم أن تتخيلوا العطلة التي أمضوها لأن حاجات كل واحد منهم تمت تلبيتها.

يمكن لرسم خارطة الحاجات لحل مشاكل العائلة أن يكون ممتعاً. ويستمتع الأولاد بهذا لأنهم يشعرون بأنهم يلعبون دوراً قيماً في العائلة، كما يمنحهم هذا الفرصة ليشعروا بأنهم مسؤولون وليؤخذوا على محمل الجد.

لا يمكن حل بعض الأوضاع الخلافية بهذه السهولة حتى بعد جمع الأفكار وإعمال الدماغ لحلها. ولا بد لكم هنا من التفاوض. ماذا يمكنكم أن تقدموا لتجعلوا خياركم مثيراً أكثر؟ ما الذي تحتاجونه لتجعلوا خيار الشريك أكثر قبولاً؟ تابعوا التحدّث. استمروا في طرح الأسئلة، ولا ترددوا في تدوينها كلها إذا ما أمكنكم ذلك لتكون الأمور واضحة وجلية. إذا رفض الشريك الذي تتفاوضون معه أن يتزحزح عن وجهة نظر معيّنة، فاسألوه: «هلا قلت لي لِمَ هذا عادل برأيك؟»

استدعوا وسيطاً بينكم كخيار أخير، ولا حاجة لشخص محترف وكفؤ. يكفي أن تختاروا مستمعاً جيداً، منطقياً، غير متحيّز ليقدِّم وجهة نظره إلى الاجتماع الذي تحوّل إلى ورطة. احرصوا فقط على أن يكون الطرفان مستعدين لحل الخلاف وراغبين في ذلك. ولا تنسوا أن تشكروا الوسيط!

خارطة الحاجات

أسرة تذهب في عطلة

	الحاجات	**المخاوف**
الأب	تلفزيون لمشاهدة الكركيت	نفاد المال
	مقهى لاحتساء شراب بارد	إضراب طيران يحول دون السفر
	شجرة للجلوس تحتها	العودة إلى العمل في الوقت المحدد
الأم	سلام وهدوء وسكينة	الأولاد وطلباتهم
	ملعب كرة مضرب	ستموت النباتات إذا ما سافرت
	رعاية أطفال مجانية	المدة طويلة
المراهق	المال	عليّ أن أجالس الصغار
	طاولة إلى جانب المسبح	عليّ أن أمضي الوقت مع العائلة
الصبي في السادسة	صبيان للعب معهم	عناكب
	مساحات مفتوحة	حروق من الشمس
	حمام سباحة	البقاء في مكاني
الفتاة في الثامنة	فتيات للعب معهن	أمي ستخرج من المنزل
	أفلام	طعام غريب
	لعب بالمزلجة ذات العجلات	الطائرة مخيفة
طفل في الثانية	في سرير أطفال	غرباء للمجالسة
		فقدان الغطاء المفضّل
		ركوب الطائرة مخيف

كيف يمكن للعائلات المنفصلة أن تتجنّب التشاجر والخلافات؟

تضطر العائلات للأسف أن تواجه أكبر شجار وخلاف... عندما ينفصل الوالدان. في ما يلي بعض النصائح لمساعدة الأهل المنفصلين على حماية أولادهم من خلافات غير ضرورية ومؤذية.

ما يجب وما لا يجب فعله عندما ينفصل الوالدان

الأمور التي ننصح بالقيام بها

* أخبروا الأولاد أن عليهم ألا يشعروا بالذنب... فالانفصال ليس خطأهم
* شجعوا أولادكم على ايجاد صديق جيد، يمكن الركون إليه ليشاركوه مشاعرهم وأفكارهم
* ساعدوا الجميع على تقبّل حقيقة أن انفصال العائلة صدمة كبرى والكل هنا يحتاج إلى تعاطف
* جدوا لأنفسكم من يساعدكم - يجب أن يكون الأهل مستعدين لإيجاد ما يحتاجونه من مساعدة ليتكيفوا مع الوضع ويصبحوا أقوى
* قولوا لأولادكم أن يكرروا على أنفسهم العبارة التالية كل يوم: «الطلاق هو بين والديّ أما أنا فلن أطلّق أيّ منهما»
* طمئنوا أولادكم إلى أنهم سيكونون بأمان على صعيد المال والمدرسة والمنزل والتواصل مع كلا الوالدين
* أخبروا أولادكم أنكم ستحبونهم دوماً مهما حصل
* أظهروا لهم أنكم تودون سماعهم يبوحون بمشاعرهم... لا تعرضوا حلولاً مرتجلة لمشاكلهم

* عدوهم بأن تطلعوهم على أيّ تغيّرات قد تعنيهم قبل مدة من حصول التغيير ليعتادوا الفكرة
* ذكروا أنفسكم بأنكم لا تستطيعون إصلاح كل شيء
* أخبروا أولادكم أن مشاعركم الخاصة قد تتغلب عليكم وتغمركم أحياناً... فإذا حصل هذا، ليس عليهم إصلاح أموركم!
* تقبلوا الإنكار واسمحوا بشفاء كل شخص بوتيرته الخاصة
* ذكروا أنفسكم وذكروهم أنّ الأمومة والأبوة هي مدى العمر وإن لم يكن الزواج كذلك
* افصلوا بين الوقائع والخيال... لا تكن «الوالد ديزني لاند» ولا تلعبي أنت دور «الأم الشهيدة»
* كونوا صادقين إنما احرصوا على شرح الانفصال بطريقة تتناسب مع عمر كل طفل وقدرته على الاستيعاب
* تنبّهوا للمشاعر وأمّنوا بيئة حيث يمكن مناقشة هذه المشاعر
* أظهروا أنكم تفهمون مشاعر الطفل نحوكم ونحو الطرف الآخر
* حافظوا على ثبات الترتيبات. ففي زمن التغيير والضياع يحتاج الطفل للراحة التي يجدها في الروتين والنشاطات المعتادة
* طمئنوا الأولاد إلى أنكم ستكونون بخير في غيابهم وأنهم سيجدونكم عند عودتهم من زيارة الطرف الآخر
* اعترفوا بدور الطرف الآخر ومساهمته في حياة الطفل
* تذكروا أن الأطفال سيحسون بمشاعركم وينسخونها
* تذكروا أن الأطفال يعيشون في الحاضر فلا بد من تعليمهم أن الأمور ستتحسن مع مرور الوقت. طمئنوهم إلى أن التغيير يحصل وأن السعادة ستعود على غرار العطلة الصيفية

* اعترفوا بمرونة أولادكم عبر تشجيعهم على التأقلم والثناء على قدرتهم على ذلك
* اسمحوا للأولاد أن يحبوا الطرفين ـ لا تجعلوا الطفل يختار بينكم ولا تجعلوه ينقلب على الطرف الآخر وعائلته!

الأمور التي ننصح بتجنبها

* لا تحطّوا من قدر الطرف الآخر أمام الأولاد
* لا تفتحوا المواضيع المثيرة للنزاع مع الطرف الآخر أمام الأولاد
* لا تستخدموا الأولاد كرسل أو جواسيس
* لا تكثروا من استجواب الطفل عن نشاطاته مع الطرف الآخر
* لا تستخدموا المال لتمرير الرسائل (إذا أحببتني أكثر منه فسأشتري لك هدية)
* لا تتوقعوا إخلاصاً ثابتاً لا يتزحزح... غالباً ما يكون الأولاد متقلبين
* لا تتساهلوا مع نزوات الطفل وتبالغوا في شراء الملابس والهدايا واصطحابهم باستمرار إلى الملاهي
* لا تُشركوا أولادكم في حوارات الكبار

عندما ينفصل الأهل يحتاج الأولاد إلى كثير من الحب غير المشروط والروتين والأمان، بعيداً عن التصرفات المأساوية والشعور بالذنب.

بعض الأفكار النيرة لجعل الانفصال أسهل على الأطفال

* اجلسوا مع أطفالكم (يمكن للطرفين أن يفعلا هذا) بعد أن يكونوا قد جلسوا مع الطرف الآخر واطلبوا منهم أن يذكروا ثلاثة أمور جيدة عما فعلوه مع ماما/بابا.
* عندما يترك الأطفال المنزل ليقيموا مع الطرف الآخر، اشرحوا لهم بوضوح متى سيرونكم مجدداً واطلبوا منهم أن يحسنوا التصرّف
* الحديث الذاتي: قولوا شيئاً إيجابياً (لأنفسكم) عن الطرف الآخر إذا شعرتم أنكم ستتكلمون عنه بشكل سلبي أمام الأطفال، مثلاً «والدكم/والدتكم أب/أم جيد يحبكم كثيراً»
* حضّروا عبارة عن ذاتكم ترددونها في سرّكم، مثلاً: «أنا شخص متزن وهادئ»، عندما تضطرون لمواجهة الطرف الآخر أمام الأولاد
* احرصوا على أن يعتمد الطرفان طقوس النوم نفسها

طقس ممتاز لوقت النوم

لعبة عمت مساءً ونوماً هنيئاً

يقول الطفل والوالد/الوالدة كل بدوره:

شيء جيد عن اليوم

شيء جيد عن الغد

شيء جيد عن الذات

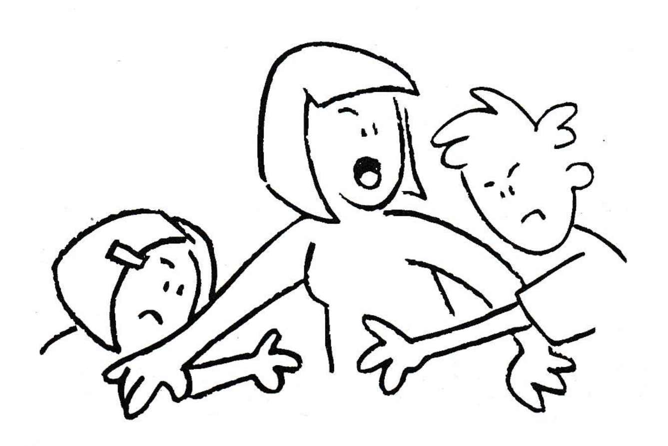
ثم يقول الاثنان «أحبك».

3

الفصل الثالث

السيطرة على الشجار بين الأولاد الصغار

يحتاج الأولاد الصغار إلى تدخّل مباشر أكبر من قبل الأهل ليتعلموا ما هو السلوك غير المقبول.



متى ينبغي أن يتدخّل الأهل؟

الأهل ليسوا رجال شرطة لكن ثمة مواقف تتطلب تدخّلهم. ومن هذه المواقف:

- عندما تتعرّض سلامة الطفل الشخصية للخطر
- عند وجود ما يلحق الضرر بالحياة، ما يهدد الحياة أو عنف انفعالي مهين
- حين يتحوّل العنف الكلامي إلى إساءة مستمرة على المستوى الانفعالي (قمع دائم، إطلاق تسميات)
- عندما يكون الطفل الأصغر في موقف الضعف
- عندما يطالب كافة الأولاد باجتماع العائلة (في البداية، يجب أن يعطي الأهل اقتراحات: «كيف شعرت عندما نعتتك جودي بالأحمق؟» «أخبره أن هذا يؤذي مشاعرك!»)

الحؤول دون وقوع شجارات في العائلات التي تضم أطفالاً صغاراً

إذا كانت الخلافات والشجارات بين الأولاد الصغار مستمرة من دون توقف فلعل السبب يعود إلى أنها تأتي بنتائج مثمرة... فيحظى الأطفال بانتباه الراشدين والأطفال الآخرين، وهكذا يشقون طريقهم ويثبتون وجودهم.

في اجتماع العائلة، اشرحوا للأطفال أنكم تريدون عائلة من دون مشاكل وشجارات. اكتبوا لائحة بالتصرفات الخلافية

التي ينبغي أن تتوقف وأخبروهم أنكم ستحتفظون باللائحة. اشرحوا النتائج أو التبعات: إذا حصل خلاف أو شجار صغير (شجار حول لعبة أو غرض ما على سبيل المثال) فسيصادر الأهل الغرض موضوع الخلاف. عندما يخبر أحد الأولاد الأهل بهدوء وتهذيب من ينبغي أن يحصل على الغرض فستعيدونه. إذا حصل خلاف من دون سبب معين فستتجاهلونه.

إذا حصل خلاف وشجار بصوت عالٍ إلى حد أزعج الآخرين أو عطّلهم فسترسلون الأولاد كلهم إلى غرفهم مدة عشر دقائق. سينال كل طفل شيئاً يحبه لقاء كل يوم يقضيه من دون شجار.

قد يساعدكم أن تحددوا نقطة معيّنة خالية من الشجار والخلاف. ستشكّل هذه النقطة جنة للأهل طبعاً كما ستكون مكاناً هادئاً لأي ولد مريض أو لديه عمل ينجزه (ربما واجب مدرسي لم ينجزه بعد).

إليكم كيف يمكن استخدام مفاتيح التعلّم الثلاثة: التقليد، الإشارات، النتائج، ومفتاحي حل الخلاف على طريقة لا غالب ولا مغلوب: التواصل والتعاطف، كاستراتيجيات فعالة للأهل المرهقين والمنزعجين. كما سترون فاعلية استراتيجيات: التجاهل، الإلهاء والتحدي!

الخلاف

التقليد

امنعوا مشاهدة الأفلام والرسوم المتحركة العنيفة.

الإشارات

اختاروا كلمة تحذير خاصة بالعائلة لتذكيرهم بوجوب التزام الهدوء ووقف المواجهة: «**خطر ـ الأسد يقترب**» على سبيل المثال. قولوها بصوت عالٍ أو اهمسوها، ودونوها على ورقة تُعلّق على الثلاجة.

النتائج

إذا لم تروا من بدأ القتال فلن تكتشفوا ذلك أبداً، لهذا عاملوا الجميع بالطريقة نفسها. من يتشاجر لا يحصل على شيء لذيذ وسيخلد إلى النوم باكراً. إذا كنتم تعرفون من بدأ القتال فتجاهلوه واحرموه من المكافأة واجعلوه يخلد إلى النوم باكراً ثم أقيموا الصلح!

التعاطف

يحتاج كل جرح حقيقي إلى عناية ورعاية! إذا رأيتم من بدأ الخلاف فاعطوا الضحية تعويضاً خاصاً.

الشجار

التقليد

هل تتشاجرون... غالباً وبصوت عالٍ؟

تذكروا مقولة: «لا تجادلوا مغفلاً». (لا يمكن للمتفرج في هذه الحالة أن يعرف من المغفّل). هل تريد أن يظن أولادك أنك مغفّل؟

الإشارات

ضعوا قواعد بسيطة وواضحة: مثلاً دور من في الجلوس في المقعد الأمامي ودور من في الاستحمام أولاً.

استبقوا أوقات الأزمات المحتملة:

* قبل الوجبات
* قبل النوم
* قبل الذهاب إلى المدرسة

استخدموا تقنية «عمل غاضب» (راجع صفحة 104) لإطلاق الطاقة/الغضب.

النتائج

كافئوا التعاون... بشكل متكرر

1 ـ تجاهلوهم: غادروا الغرفة

2 ـ ألهوهم: اسألوا «هل يعرف أيّ منكم كيف نفتح كيس البسكويت هذا؟»

3 ـ تحدّوهم: قولوا «أوقفوا الشجار في الحال».

التعاطف

تعاطفوا مع أنفسكم... لا تشتركوا في شجارات الأطفال.

«الأعمال الغاضبة» هي ثورة متفجرة من الطاقة كضرب الأرض بالقدم، الصراخ، الركض في المكان. قبل أن تفعلوا هذا، يجب أن تعلموا العائلة: قولوا «ها هي الأعمال الغاضبة قادمة».

الطلب والطلب المتكرر «النق»

التقليد

هل تطلبون بلطف ووضوح وباحترام؟

الإشارات

علّقوا هذه:

قواعد تتعلق بالنق

تحصل المفاجآت حين لا تطلب.

إذا طلبت أكثر من مرتين فلن تحصل أبداً على ما تريد.

النتائج

التجاهل: لا تلتفت إلى الطفل المعني، غادر الغرفة

الإلهاء: «هل تستطيع مساعدتي للعثور على لعبتك المفضّلة؟»

التحدي: تصرفوا... ما من مفاجآت للمتذمر. خلود مبكر إلى النوم للذين يطلبون بشكل متكرر ويلحون في طلبهم.

التعاطف

مع أنفسكم... تنفسوا بعمق لئلا تفقدوا أعصابكم.

العصيان والتمرد

التقليد

أظهروا أنكم جديرون بأن يعوّل عليكم: احترموا اتفاقاتكم. أظهروا الاحترام للأشخاص أصحاب السلطة (القانون، الأساتذة...) ولا تحطوا من قدرهم أمام الأولاد.

الإشارات

أعطوا إنذاراً واحداً فقط. ركزوا على القرب وعلى النية الحازمة:

* اقتربوا جداً من الطفل
* حدقوا في عيني الطفل مباشرة

* لتكن وجوهكم وأصواتكم حازمة ونبرتكم عميقة وأنتم تقولون «فرصة أخرى»
* بعدئذ، كرروا التعليمات الأولى التي أعطيتموها وانتظروا ثلاث ثوانٍ (عدوا 1,2,3 بصوت عالٍ إذا اقتضى الأمر).

النتائج

تصرفوا: إذا لم يتجاوب الطفل، فاتخذوا إجراءً معيناً. احملوا الأطفال الصغار بعيداً عن مكان الشجار؛ صفقوا لمرة واحدة بصوت عالٍ ثم قولوا «وقت مستقطع» و«خلود مبكر إلى النوم» للأولاد الأكبر سناً. افعلوا دوماً ما تقولون إنكم ستفعلونه.

التعاطف

اسمحوا لأولادكم أن يصححوا خطأهم إذا ما أرادوا ذلك. احرصوا على ما يلي:

* أن يسمع الطفل التعليمات جيداً ويفهمها
* أن يكون الطفل قادراً نفسياً وجسدياً على القيام بما هو مطلوب منه.

اسألوا لما لم ينفذ الطفل ما هو مطلوب (لكن انتبهوا! فلعلكم تكافئونه على سلوكه السلبي باهتمامكم به).

الصراخ والضرب

التقليد

إذا كنتم تضربون وتصرخون فسيتعلم أولادكم الضرب والصراخ ومن المرجّح أن يجيدوا ذلك أكثر منكم!

الإشارات

اقتربوا من الطفل... لا حاجة للصراخ إذا استطعتم رؤية اللون الأبيض في عيونهم! أبقوا أيديكم تحت الإبطين.

النتائج

أثنوا على الصبر والتعاون والتفاوض الهادئ وكافئوا هذا السلوك.

التجاهل: اتركوا الغرفة

الإلهاء: «لنمارس تمارين رياضية!» ضعوا موسيقى صاخبة وعالية.

التحدّي: أحدثوا ضجة عالية كطقطقة الأصابع قرب الأذن (لكن ليس فيها)

التعاطف

ليس مناسباً... لا تصرخوا ولا تضربوا وحسب!

رواية القصص

يبرع الأولاد الصغار في رواية القصص بشكل خاص وغالباً ما يقع الأهل في فخ مكافأة الروايات بإيلائها الاهتمام.

يرفض بعض الأهل الاستماع إلى أيّ روايات لكن يمكن لهذا أن يتسبب بمشكلة إذا ما حصل أي أمر خطر فعلاً أو يبدو أنه سيحصل. وبدلاً من منع الروايات تماماً، قد يكون من المفيد أن نستمع إلى تقرير موجز. إذا لم يكن الوضع خطراً، فأظهروا الاحترام وأقروا بمشاعر الطفل ثم شجعوه على أن يجد حلوله الخاصة. إذا كان الوضع خطراً فتصرفوا.

سجّل الروايات المختلفة

يرى الأولاد عادة أنه من غير المنصف أن يعتبر اختلاف الروايات أمراً غير مقبولٍ اجتماعياً.

ولمعالجة «هذا الظلم»، أعطوا لكل طفل كتاب تمارين خاصاً حيث يمكنه وضع لائحة طويلة بكافة الأمور الشريرة والمريعة التي فعلها له أشقاءه. يسمى هذا الكتاب كتاب الروايات ويمكن حمله إلى اجتماعات العائلة ومناقشة محتوياته إذا دعت الحاجة.

المداورة والمشاركة

عندما عملت كطبيبة نفسية في المدارس، اعتدت أن أزور العديد من غرف الأساتذة والموظفين. وقد فوجئت بمشكلة مشتركة. . . إما لا أحد يغسل فنجانه وإما كل واحد منهم يحافظ على فنجانه بشراسة. ويضطر الزائر لأن يختار الفنجان المتبقي من بين الفناجين القديمة والمغبرة في الخزانة. أنا واثقة من أن الأمر نفسه يسود في معظم المؤسسات.

وعلى ضوء هذه اللقطة للطبيعة الانسانية، فهل من المستغرب أن يجد الأولاد صعوبة في احترام الدور والمشاركة؟ إنهم لا يرون في هذا أي قيمة مرغوب فيها. عبارة «هذا لي» تثير شعوراً جيداً (قولوها الآن بصوت عالٍ وتذكروا شعوركم حين كنتم أطفالاً). الطفولة هي مرحلة نمو أنانية ومن المدهش أن يحترم الأطفال أصلاً المعايير التي يفرضها الراشدون.

المشاركة مشكلة كونية: هي تجعل الراشدين يلجأون إلى المحاكم وتجعل البلدان تخوض الحروب، فلِمَ يتوقّع الأهل من أولادهم المشاركة!

تظهر برامج التلفزيون المتملقة أطفالاً يتعاونون في الرسم وهم جالسون إلى طاولة المطبخ فيتشاركون الألوان والأقلام. تقول سوزي: «تفضّل يا جو، يمكنك أن تحصل على قلمي الذهبي المفضّل الآن» ويرد جو: «آه، شكراً لك». في الحياة الواقعية، سيأخذ جو قلم سوزي الذهبي خلسة. وعندما تكتشف سوزي اختفاء قلمها ستتوتر وتصرخ: «أعد لي قلمي أيها القذر». إذا شاء جو التصرّف بلطف فسيقوم في أفضل الظروف برمي القلم في وجهها.

يمكن لتشجيع المداورة والمشاركة أن يكون مهمة مذهلة في أيّ عائلة لأننا نعيش في أماكن ضيقة ومتقاربة. كيف نرسم الحدود الخاصة بنا؟ إنها مشكلة أكبر في البيوت الصغيرة حيث يضطر الأولاد إلى تقاسم غرف النوم فيما يضطر الراشدون إلى تقاسم غرف التسلية/الجلوس مع الأطفال. لِمَ نجد جهازي تلفزيون أو أكثر في الكثير من المنازل؟ لأن هذا الحل يجنبنا المشاكل والخلافات.

لتشجيع المشاركة، يجب أن يكون الأهل يقظين للتعاون الايجابي بين الأولاد والثناء عليه بشدة. أثنوا على الولدين معاً حتى لو كان أحدهما من يعطي فقط بحيث يتملك المتلقي شعور جيد ويرغب في أن يعامل الآخر بالمثل. سلطوا الضوء في اجتماعات العائلة على حالات التعاون واحتفوا بها...

صيحوا وصفقوا وابتسموا واضحكوا. المشاركة هي طريقة عظيمة للشعور بالترابط كفريق.

المشاركة

حمّلوا أولادكم بعض المسؤولية؛ لا تجبروهم على المشاركة. يمكنكم أن تشجعوهم على المشاركة عبر اتباع الخطوات التالية:

التقليد

أحسنوا المشاركة أنتم أيضاً. أظهروا المشاركة مع المحيطين بكم.

الإشارات

ادعوا الأولاد للمشاركة. أظهروا لهم فوائد المشاركة.

النتائج

كافئوا كافة محاولات المشاركة. أثنوا على ذلك بكثرة!

تحذير: ما يؤثر فعلاً في الاستعداد للمشاركة هو ردّ فعل الشخص الآخر. هل قدمتم يوماً شيئاً ثميناً جداً بالنسبة إليكم لشخص ما وصدّكم برفض فظّ؟ هل شعرتم بالضعف والوهن؟ هل ساورتكم الرغبة في مشاركة هذا الشخص مرة أخرى؟

لتشجيع التعاون، تحدثوا في اجتماعات العائلة عن قبول ما يقدّمه الآخر بكياسة وعن مساعدة الآخرين في الحفاظ على ماء الوجه. لعلكم تحسنون ذلك أنتم أنفسكم... يُضطر الأهل للتعاون دوماً بدبلوماسية مع عروض المساعدة التي يقدمها الصغار (في المطبخ، في الحديقة أو مشاركتكم السرير لئلا تشعروا بالوحدة). احرصوا على مكافأة السلوك الذي ترغبون فيه كلما سنحت الفرصة. إذا طلب الولد دوراً في مجال ما فقولوا له: «أنا فخور جداً لأنك طلبت دورك بلطف».

في اجتماعات العائلة تدربوا على كيفية:

* عرض المشاركة
* الرد إيجاباً على عروض المشاركة من الأولاد الآخرين
* طلب الدور
* الرد إيجاباً على طلبات الدور
* ترك الآخرين يشاركون
* الرد ايجاباً عندما يدعكم شخص آخر تشاركون.

الإجابة بفظاظة ونوبات الغضب

ما من أحد، ولا حتى الأطفال، يحب الصراخ بصوت عالٍ، أو الصياح أو الأعمال «الشديدة الحماسة» في المنزل، باستثناء الشخص الذي يطلق العنان لنفسه. كيف يمكن وضع حدّ له أو إلهائه؟

أولاً، تساءلوا عن السبب. الجواب بسيط وهو أن الأمر ينجح. هذه الطريقة تلفت الانتباه وتثير رد فعل. ويرى البعض أنّ أيّ انتباه أفضل من لا شيء. كما يمكن لهذا السلوك أن يشكّل تمويهاً مناسباً لتجنّب عمل ما أو تغطية خطيئة أكبر كعدم انجاز الواجبات المدرسية.

من المهم أن تظهروا التماسك والاتحاد. احرصوا على أن يقوم الكل برد الفعل نفسه حيال نوبات الغضب. . . **تجاهلوها.**

في اجتماعات العائلة، يمكنكم أن تمثلوا: «كيف نتجاهل شخصاً أثناء نوبة غضبه». تخيلوا المرح لو لعب الوالد دور

الولد الغاضب ولعب الولد ابن السنوات الثماني دور الأب الذي ينظر في الاتجاه الآخر غير مكترث «بالولد الشقي».

احرصوا على أن تعلّموا الجميع كيف تكون نظرة التجاهل: فلغة الجسد مهمة، والصمت مهم والتصرفات الصامتة من دون كلام مهمة. والتجاهل يعني عدم النظر في عينيّ الآخر، والتنفس بعمق، والحركات الهادئة (الابتعاد عادة). لكن التجاهل لا يعني الصمت مع نظرة غاضبة، وثني الذراعين، وتقطيب الحاجبين وتقلّص القبضتين.

انتبهوا من الشرك الكبير وانتم تتعاملون مع نوبات الغضب: أن تعلقوا في الطعم. بمعنى آخر، ينتهي الأمر بالأهل الغاضبين بأن يختلفوا ويتشاجروا مع الولد. قولوا وحسب «لن أقع في الفخ»... وتجاهلوا نوبة الغضب!

الخلاف والتلفزيون

يقلق العديد من الأهل والمربين من تأثير التلفزيون في الأولاد. يمكن للتلفزيون أن يشكّل مكافأة فاعلة ويشكل الحرمان منه عقاباً عادلاً.

المشكلة

ثمة الكثير من الأدلة التي تدعم الآثار السلبية لمشاهدة التلفزيون بشكل غير مناسب. خلال معدل حياة الطفل الدراسية الوسطي، سيرى 87000 تصرف عنيف على التلفزيون. وبما أنّ الأولاد يتعلمون من التقليد، ألا ينبغي أن نراقب بانتباه ما يشاهدونه؟

يمكن للبرامج التلفزيونية والافلام العنيفة أن تشكّل مصدر خطر في المنزل. لا يمكن للأولاد أن يميزوا دوماً ما بين الخيال والواقع وغالباً ما يكون لعبهم بعد مشاهدة التلفزيون عدائياً بدلاً من أن يكون إبداعياً أو خلاقاً.

من المشاكل الأخرى التي يثيرها التلفزيون هي الاختلاف في الرأي (إن لم يكن التشاجر) بشأن اختيار البرامج، وموعد تناول الطعام بحيث لا يُفوّت البرنامج المفضّل أو ما إذا كان على المرء أن يشاهد التلفزيون والمدة التي ينبغي الالتزام بها.

الحل

يمكن استخدام التلفزيون بشكل ايجابي. اقرأوا دليل البرامج ولا تشغلوا الجهاز إلا عند عرض برنامج مناسب وحاولوا اختيار برنامج يمكن لشخصين من العائلة أو أكثر مشاهدته معاً. علِّموا أولادكم أن يطفئوا الجهاز عندما ينتهي البرنامج. حاولوا أن تقللوا من مشاهدة التلفزيون وتجنبوه كلياً قبل الذهاب إلى المدرسة. شجعوا النقاشات والحوارات بشأن البرامج التي شاهدتها العائلة.

خصصوا وقتاً في جدول أعمالكم لمشاهدة التلفزيون بدلاً من وضع جدول أعمالكم بحسب التلفزيون. حددوا ليلة واحدة على الأقل من نهاية الأسبوع من دون تلفزيون.

علبة الرجل الآلي الصامت (تجمع بين الإشارات والنتائج)

إن علبة الرجل الآلي الصامت أداة رائعة لتشجيع أفراد العائلة على تحمّل مسؤولية أغراضهم. يمكنكم أن تختاروا أي نوع من المستوعبات ليكون الرجل الآلي الصامت: علبة كرتون، قفص من البلاستيك، سلة أو درج. يتم جمع الأغراض التي تترك في الأرض ووضعها في العلبة ولا يحق لصاحبها أن يطالب بها إلا بعد فترة زمنية محددة.

لنقل إنكم تستخدمون علبة كبيرة من البلاستيك. ضعوا عليها ورقة تكتبون عليها: «أنا رجل آلي صامت. إذا ما أنا رتبت الفوضى التي تخلّفها فلا يمكنك أن تحصل على أغراضك حتى مساء يوم الجمعة». يقوم أحد الوالدين بجولة يومية في أنحاء المنزل في وقت محدد، ربما في الصباح بعد رحيل الأولاد إلى المدرسة، ويضع الأغراض التي يجدها على الأرض في علبة الرجل الآلي الصامت. بعدئذ، توضع العلبة في مكان لا يمكن للأولاد الوصول إليه بحيث لا يستطيع الولد الغاضب الانقضاض عليها لاستعادة أغراضه الثمينة. قد يتمكن المراهقون من إيجاد كل ما تخفونه... حاولوا وضع العلبة في صندوق السيارة (ثم إخفاء المفاتيح طبعاً!)

من الأماكن الممتازة لإخفاء الصندوق هو حجرة التجميد في الثلاجة. هل يمكنكم تخيّل دمية تجلس بين الآيس كريم ومكعبات الثلج؟ إنها صورة مضحكة لكنها تحمل إلى المنزل رسالة مفادها أن ترك الأغراض على الأرض في أنحاء المنزل أمر غير مناسب لا توافقون عليه.

إذا أردتم أن يكون صدى الرسالة أقوى فيمكنكم وضع الأغراض ليلة الجمعة في المكان الذي وجدتموها فيه الأسبوع الفائت. سيقوم أفراد العائلة الذين تعلموا درسهم بجمعها ووضعها في المكان المناسب. في الحياة الواقعية، يمكنكم أن تدعوا إلى اجتماع وتسلموا الأغراض إلى أصحابها بعد أن تحدثوهم عن أهمية عدم زرع الفوضى في الأماكن التي تستخدمها العائلة.

إذا ما تركت الأغراض نفسها بشكل متكرر فيمكنكم أن تقترحوا منحها لجهة تستحقها بما أنها تبدو غير مقدّرة في المنزل. لاحظوا وحسب كيف سيثب الأولاد ويبعدون أغراضهم!

تتطلب بعض الحاجيات الأخرى، كالحقائب المدرسية، المزيد من العناية والمرونة. اعتادت ابنتي البالغة من العمر إحدى عشرة سنة أن تترك حقيبتها في الخارج فوضعتها في صندوق السيارة. رجتني كي تحصل عليها على الفور، هذه المرة فقط، ففعلت وقررت أن أتصرف بتعاطف لمرة واحدة فقط، فكوفئت برؤيتها تضع حقيبتها في غرفتها منذ ذاك الحين. إن فكرة عدم حصولها على حقيبتها وعلى مواد امتحاناتها الهامة وواجباتها المدرسية مدة أسبوع كامل دفعتها للتعاون.

إطلاق العواطف عبر التصرفات الغاضبة

إذا ما كبتنا مشاعرنا فقد يصبح الجسم عليلاً. يجب أن يشجّع الأهل الأولاد على التعبير عن مشاعرهم بطريقة آمنة.

إذا ما أصبحت النقاشات حامية خلال الاجتماعات العائلية فلا بد من الدعوة إلى التهدئة وإلى وقت مستقطع. يمكن أن يشكّل هذا فرصة لكل فرد كي يقوم بعمل غاضب. والعمل الغاضب هو الذي يسبقه إنذار: «هذا عمل غاضب» ثم يقوم الشخص بجهد جسدي معيّن مثل:

- ضرب الطاولة بعنف
- القفز عشر مرات
- الصراخ بصوت عالٍ
- ضرب الوسادة

تذكّروا إعطاء التحذير وتذكروا أنّ عليكم ألا تفرغوا غضبكم على شخص آخر! لا بأس بإطلاق الغضب طالما أنكم لا تفرغونه على شخص غير متأهب أو غير مستعد لتحمّله!

أفكار نيّرة

كاتم الفم

تقضي إحدى الاستراتيجيات الناجحة إذا كنتم عالقون في اجتماع وتحتاجون فعلاً لإطلاق غضبكم بأن تطلقوا إشارة «كاتم الفم». في هذه الاستراتيجية، يتوقّف الموجودون عن أي عمل أو يصمتون ثم يضعون أيديهم على أفواههم ويصرخون «أنا غاضب» بأعلى صوت ممكن فيما أيديهم على أفواههم. سيبدو الصوت كأنين طويل لكنه يشعركم بالراحة.

كرات للرمي

إنها مجرد أوراق صغيرة تكوّر بشكل جيد وترمى! قد يساعدكم أن تحتفظوا بعشرين كرة في عبوة. كلما شعرتم بالغضب من شخص ما، يمكنكم أن تكتبوا اسمه أو ترسموا صورته على قطعة من الورق تعلقونها على الجدار أو تضعونها على الأرض. بعدئذ، ارموا الكرات على الصورة! كما يمكنكم أن تصرخوا في الوقت عينه! هذا عظيم لإطلاق سراح إحباطكم المكبوت. تذكروا أن تنظفوا بعد هذا العمل!

طرق بناءة لإظهار الغضب والاستياء

- ضرب وسادة
- رسم صورة ثم رشها بالحبر أو تمزيقها أو رميها في المرحاض أو رميها في سلة المهملات.
- الصراخ أثناء الاستحمام/في السيارة (بعد إقفال النوافذ)
- الاحتفاظ بكتاب للروايات (يسجل الطفل شكواه أو يسجل الأهل وجهة نظر الطفل ويعيدون قراءتها).

نصيحة في التربية

تذكروا أهمية التقليد في كافة استراتيجيات ضبط الشجارات والخلافات الواردة في هذا الكتاب. يمكن للأهل السريعي الغضب أن يشكلوا نموذجاً عبر استخدام أعمال الغضب، كواتم الفم، وحتى كرات الورق للتحكّم بنوبات غضبهم!

إطلاق العواطف عبر البكاء

لا بأس بالبكاء. إذا أراد أحدهم أن يبكي في اجتماع العائلة فينبغي أن يسمح له بذلك. تذكروا هذه المقولة الجميلة: **الدموع هي قوس قزح الروح**.

من الصحي أن تتركوا الشفاء الطبيعي يحصل عبر الدموع وإطلاق المشاعر.

أخبروا ابنكم الصغير أنّ لا بأس بالبكاء.

أخبروا ابنتكم الصغيرة أن لا بأس بالبكاء.

اعلموا أنه لا بأس إن بكيتم... مع عائلتكم.

التعويض

«الحب هو ألا تضطر أبداً لأن تقول إنك آسف»؛ هذا كلام مثالي لكنه لا ينجح في العائلات. يحتاج الناس للاعتذار والتعويض على الشخص الذي سببوا له الأذية. من المهم ألا يكون التعويض مجرد حركة رمزية. يجب أن يكون التعويض ضعف الأذى أو الضرر. على سبيل المثال، إذا ألحق شخص ما الضرر عمداً بملكية شخص آخر فليس عليه أن يستبدلها وحسب... بل عليه أن يقدّم غرضاً أفضل.

كيف يمكنكم تطبيق استراتيجية التعويض في اجتماعات العائلة؟ حاولوا أن تضعوا لائحة بالتعويضات الممكنة على باب الثلاجة. بعدئذ، إذا طُلب من أحدهم أن «يعوّض» عن شيء فعله (أو لم يفعله) فيمكن اختيار شيء ما من اللائحة. ضعوا على اللائحة أموراً تودون أن يقوم بها أولادكم عادة: تنظيف الغرف، ممارسة الموسيقى بشكل مضاعف.

تحذير: احرصوا على ألا تجدوا أنفسكم مع طفلكم البالغ من العمر سبع سنوات وهو يرغب في تحضير قالب من الحلوى لكم! سيولّد فوضى أكثر مما يستحق الأمر.

كيفية التعويض

1 ـ الاعتذار من الشخص المستاء

2 ـ إخبار الشخص بما ستفعلونه لتصحيح الوضع

3 ـ إخبار الشخص بما ستفعلونه في المستقبل

4 ـ أعلنوا القاعدة: «أنا آسف لأني ضربتك. في المرة القادمة إذا ظننت أنك أخذت أغراضي فسأسألك أولاً. ما كان ينبغي أن نتشاجر».

4

الفصل الرابع

الحؤول دون وقوع الخلافات مع المراهقين وإدارتها

بحثنا حتى الآن في الأفكار المتعلقة بمنع وإدارة الشجارات والخلافات بين الأطفال حتى سن العاشرة. والآن، ماذا سيكون شعوركم إذا أخبرتكم أنّ كل ما أوردته حتى الآن لا ينجح أو يترك أثراً معاكساً مع المراهقين؟ استرخوا، فالأمر ليس بهذا السوء... أم أنه كذلك؟



في الواقع، عندما يصبح أولادكم مراهقين، سيعتبرون هذه المسائل أولوية في حياتهم. وغالباً ما تشكل هذه المسائل أساساً لخلافات عائلية حادة.

- **حان الوقت لأفرض إرادتي وأجعل الأمور تسير على طريقتي: أنا دوماً محق وسأصل إلى أيّ حد لأثبت ذلك (رغم كل الأدلة التي تشير إلى أني مخطئ)**
- **لا تأجيل في إرضائي: أستحق أن تتم تلبية حاجاتي كلها... على الفور.**
- **الصحة وتأثير الرفاق: رفاقي دوماً على حق لذا لا بد أن أهلي مخطئون.**

للتعامل مع هذا النوع والمستوى من المقاومة، لا بد من أن يكون الأهل واضحين جداً حول ما يُعتبر مشكلة مراهق وما يُعتبر مشكلة أهل.

مشاكل خاصة مع الأهل والمراهقين

الأهل

غالباً ما تؤثر عدم قدرة الأهل على التصرّف بشكل ثابت ومتناسق في نواياهم الجيدة على صعيد التربية.

التواصل

يريد المراهقون من الأهل أن يكونوا:

- مستمعين جيدين يشجعون الحديث التلقائي للمراهق

- حساسين... حاولوا ألا تضعفوا مشاعر المراهقين. لا تقولوا «الكل يعاني من هذه المشكلة»، عندما تعاني ابنتكم من بثور
- داعمين... لا تقارنوا: «ابنة السيدة غرين تعمل كل ليلة مدة ساعتين على واجباتها المدرسية».

المراهقون

المشاكل تتضمن:

- الذهاب إلى أمكنة لا يسمح الأهل بارتيادها كالنوادي الليلية
- مرافقة شخص لا يوافق الأهل على صحبته كشخص مدمن على المخدرات مثلاً
- القيام بأمور لا يوافق الأهل عليها كالتدخين مثلاً
- آراء لا يراها الأهل صائبة مثل رجال الشرطة حقيرون.

نصائح لأهل المراهقين

* أحسنوا الاستماع إليهم
* اعترفوا بمشاعركم الخاصة... «أنا أشعر دوماً بالاحباط لأني اضطر دوماً لإخراج القمامة حين يكون دورك أنت».
* حددوا السلوك (لا تشيروا إلى خصائص في الشخصية). قولوا: «أريدك أن تخرج القمامة»، ولا تقولوا: «أنت كسول وعليك أن تخرج القمامة».

* أثنوا على كل محاولة تواصل معكم. قولوا: «يسرني أن أعلم أن فريقك برع في مسابقة كرة السلة. أشكرك لأنك أخبرتني».

احذروا فخ الثناء مع المراهقين

يحب الأطفال الصغار أن يتلقوا المديح والثناء أمام رفاقهم. يستخدم أساتذة الصفوف الابتدائية دائماً الثناء على أحد الطلاب لتحفيز الآخرين كي «يعملوا بنشاط أكبر». إذا قالت المعلمة «أحب طريقة جلوس ميني»، فسيجلس الصف كله بشكل مستقيم على الفور!

جرّب ذلك في الصفوف الثانوية فسيتأوه الولد الذي تكيل له المديح ويكرهك إلى الأبد. سيهمهم التلامذة الآخرون بصوت أعلى ولعلهم سيسخرون من التلميذ المسكين الذي سُلّط عليه الضوء وسيتحدون ضد ما سيرونه كطريقة خرقاء لجعلهم مطيعين. من سخرية القدر أنهم سيثورون على الفور عبر الالتزام بمعاييرهم الخاصة.

هل يعني هذا ألا نثني عليهم؟ ليس تماماً. إنه يعني وحسب أنكم إذا أردتم أن تثنوا على مراهق فعليكم:

- أن تحرصوا على عدم وجود أيّ رفاق له في المحيط
- أن تبقوا نبرة صوتكم خفيضة
- أن تنظروا إليه مباشرة في عينيه لكن لا تحدقوا فيه طويلاً.

الإشارات

نادراً ما يقدّر المراهقون ما يقدّره أهاليهم وهم يسعون

باستمرار إلى تحدي القواعد ووضع قواعدهم الخاصة. لكن وعلى الرغم من ذلك، ينبغي على الأهل أن يضعوا بعض القواعد الحازمة.

تجدون في الجدول أدناه القواعد المقترحة والتوقعات. من المهم ألا يشعر المراهقون بأنهم عالقون في قفص لكن من المهم أيضاً أن تكون توقعاتكم واضحة تماماً. تذكروا وحسب أن تفصلوا بين مشكلة المراهق ومشكلة الأهل. ضعوا قواعد واضحة إنما طبقوها على مشاكل الأهل. قد تقترحون على سبيل المثال أن الوقت المناسب لإنجاز الفروض المدرسية هو ما بين السابعة والتاسعة مساءً، لكنهم قد يتركونها إلى وقت لاحق ويبقون مستيقظين حتى منتصف الليل. إذا ما فعلوا هذا. . . فلا توقظوهم في الصباح أو توصلوهم إلى المدرسة إذا ما فاتتهم الحافلة. دعوهم يتعلمون أنهم إذا بقوا مستيقظين حتى وقت متأخر فعليهم أن يعملوا على الوصول إلى المدرسة وأن يتمكنوا من التعامل مع الواجبات المدرسية في اليوم التالي.

قواعد منصوح بها للمراهقين

تحتاجون إلى قواعد في المجالات التالية إذا أردتم أن تتجنبوا المشاكل الدرامية مع المراهقين:

- دور من اليوم؟
- كم من الوقت يمكنكم استخدام الهاتف؟ السيارة؟ الخ. . .
- في أيّ وقت ينبغي أن:

- تستيقظوا؟
- تعودوا إلى المنزل؟
- تنجزوا واجباتكم المدرسية؟
- تخرجوا؟
- تنفذوا ما هو مطلوب منكم كواجبات؟
- تخلدوا إلى النوم؟

اسمحوا بساعة إضافية فقط ليشعروا بأن كلمتهم هي الأخيرة. وتذكروا أنكم إذا طلبتم شيئاً فقد يأتي رد فعلهم على الشكل التالي: «كم تبلغ قيمته؟» و«متى سأحصل عليه؟»

النتائج

بما أن المراهقين يعتبرون المال مكافأة مناسبة والأهل هم المصدر المعوّل عليه في هذا المجال، يملك هؤلاء بالتالي قوة مقايضة أكبر مما يدركون... إنما فقط إذا كنا مستعدين لمقاومة الهجوم الكلامي الذي قد يتأتى عندما نتمسك تماماً بقناعاتنا.

عندما تقولون «لا» قولوها باقتناع واشرحوا سبب رفضكم. على سبيل المثال: «لا، لن أعطيك المزيد من المال لتذهب إلى السينما لأنك لم تنجز المهام المنزلية المطلوبة منك هذا الأسبوع».

الجدول التالي يظهر الفرق بين ما يفضله الأولاد الصغار والأكبر منهم سناً كمكافأة.

مكافآت تتناسب مع العمر

الأولاد الصغار	المراهقون
الثناء ـ بصوت عالٍ وبحماسة غالباً، وبمبالغة: يا له من عمل رائع، هذا مذهل تابع أنا فخور جداً بك	الثناء ـ ليس أمام أيّ شخص آخر، لا سيما الرفاق. أضعف من الحقيقة: ليس سيئاً
مادة ـ أفلام فيديو، حلوى، ألعاب، ملصقات، كتب	مادة ـ مال، صوتيات، سرير كبير، سيارة
نشاطات ـ وقت الأم، السهر	نشاطات ـ عدم تمضية الوقت مع الأهل، البقاء خارج المنزل حتى وقت متأخر

التواصل مع المراهقين

يجب أن تكونوا شديدي الحذر في تواصلكم مع المراهقين، فقد يعتبرون أي كلام كهجوم شخصي ضدهم. كونوا حذرين بشكل خاص عند الحديث عن النظافة أو المظهر. تحدثوا بشكل مبهم عن «ابن صديق صديق» وجد مرهماً جديداً لعلاج البثور (مثلاً). لا تقولوا له مباشرة: «هل يمكنك أن تضع دواءً ما على هذه البثور؟»

من المهم أن تتحدثوا بوضوح وحزم مع المراهقين بشأن ما تنوون فعله. وينبغي أن يتضمن هذا الخطوات التالية:

1 ـ عبروا عن مشاعركم وأفكاركم.

2 ـ اعترفوا بمشاعرهم وأعمالهم.

3 ـ حمّلوهم المسؤولية. . . إن كانت المشكلة مشكلة الولد فأظهروا الثقة به.

4 ـ اثبتوا على موقفكم في ما يتعلق بمشكلة الأهل. . . أصروا على أنكم قادرون على حلها.

على سبيل المثال: إن لم يكن لدى المراهق واجبات مدرسية (هذه مشكلة الولد وليست مشكلة الأهل) فقولوا: «سئمت من أن أسألك ما إذا أتممت واجباتك المدرسية. أعلم أنك لا تحب الرياضيات وأن أستاذك يتوقع الكثير من العمل. . . من الآن وصاعداً، يمكنك أن تتحمل مسؤولية هذه المسألة بنفسك. أعلم أنك تدرك مدى أهمية النتائج المدرسية الجيدة للمستقبل. يعود لك أن تخلق الحوافز وتأتي بالنتائج التي تريدها».

التفاوض والعقود

ننصح باستراتيجية الاجتماع العائلي (تجدون الوصف الكامل في الفصل الخامس) للحؤول دون وقوع الخلافات أو التقليل من أهميتها لأن أفراد الأسرة كلهم معنيون في وضع الاتفاقات والالتزام بها. يشكّل التفاوض على النتائج جزءاً هاماً من اجتماع العائلة وهو يتطلب تشديداً إضافياً عندما يتعلق الأمر بالمراهقين بسبب وجهة نظرهم الوحيدة: (إنهم محقون دوماً). يجب أن يشجع الأهل أبناءهم المراهقين على التفاوض. يحتاج المراهقون لأن يعلموا أن أحدهم يستمع إليهم كما يحتاجون لأن يشعروا بالاستقلالية.

يمكن للعقود أن تجدي نفعاً مع الأهل الذين لا يستطيعون التعامل مع القلق الناجم عن عدم معالجة مشاكل الطفل (كالغرف غير المرتبة أو عدم إتمام الواجبات المدرسية مثلاً). إذا كان هذا حالكم، فلعل العقد سيساعدكم (طالما أنكم مستعدون للقيام بما يتوجب عليكم).

راجعوا قواعد التعاقد الناجح (120-121) ونموذج العقد لتدركوا كيفية استخدام التعاقد (ص 122).

كيف نحرر عقداً

1 ـ الاجتماع

من: المراهق، الأهل وأي فرد مهتم من أفراد العائلة

ماذا: اجتماع للتفاوض على النتائج وتحرير عقد

متى: في وقت يناسب كافة الأطراف المعنية مع تخصيص ما لا يقل عن 30 دقيقة من الوقت من دون مقاطعة

الهدف: أهداف الاجتماع هي كالتالي:

- مساعدة العائلة على تحسين وضعها
- التخطيط لبعض العمل الإيجابي؛ و
- التركيز على المستقبل وتجنّب الحديث عما حصل في الماضي. لا يُسمح بإطلاق الألقاب والتسميات أو الانتقادات أو التعليقات من مثل «أنت كسول وحسب».

2 ـ تحديد المسؤوليات

عند اختيار المهمة أو السلوك أو المسؤولية التي ستُدرج

في العقد، لا بد من طرح الأسئلة التالية:

- هل سيكون هذا الشخص فرداً أفضل في العائلة إذا قام بهذه المهمة؟
- هل ستكون العائلة أسعد وأفضل إذا قام هذا الشخص بهذه المهمة بشكل مناسب ومنتظم؟
- هل يمكن لهذا الشخص القيام بهذه المهمة؟
- ما هي مسؤولية المراهق؟ ما الذي يرغب الأهل في أن يفعله المراهق؟ (راجعوا العقد النموذج)
- ما هي مسؤوليات الأهل؟ ما الذي يريده المراهق من الأهل؟ (راجعوا العقد النموذج)

3 ـ تحديد العواقب

يجب أن تكون العواقب عادلة، صادقة، قيّمة، ويمكن الحصول عليها فقط ضمن شروط العقد، ولا تفرض إلا بعد حصول السلوك. كما ينبغي أن تفرض على الفور بمقدار قليل إنما يمكن تأخيرها تدريجياً وزيادة حدّتها.

- حددوا الأولويات
  - ما الذي يريده الأهل بشدة؟
  - ما الذي يريده المراهق بشدة؟
- فكروا في المشاعر
  - ما هو شعور الأهل حيال فرض العواقب؟
  - ما هو شعور المراهق حيال فرض العواقب؟

- ادرسوا الثمن
  - ما مدى صعوبة فرض العواقب بالنسبة إلى الأهل؟
  - ما مدى صعوبة فرض العواقب بالنسبة إلى المراهق؟

4 ـ استثناءات

قرروا ما إذا كان هناك أيّ استثناءات ودوِّنوها في العقد (تذكروا: ما من أحد كامل).

5 ـ الإضافات

قرروا ما إذا كنتم ستمنحون فرصة نيل مكافأة إضافية: دوِّنوا ما هي وكيف يمكن كسبها.

6 ـ العقوبات

قرروا ما إذا كان هناك حالات تتطلب عقوبات: دوِّنوا ما هي هذه العقوبات وكيف تُفرض.

7 ـ حددوا المواعيد التي سيستخدم فيها العقد: دوّنوها ودوّنوا تاريخ مراجعة العقد.

8 ـ قرروا ما هي السجلات التي ستُحفظ ومن الذي سيحفظها.

9 ـ حدّدوا المكان الذي سيوضع فيه العقد بحيث يبقى آمناً فيذكّر الأفراد بواجباتهم.

10 ـ استخدموا اللائحة التالية لتروا إن كان العقد مرضياً.

11 ـ توقيع العقد.

قواعد التعاقد الناجح

من المفيد استخدام اللائحة التالية قبل توقيع العقد.

إن كنتم عاجزين عن الرد إيجاباً على الأسئلة التالية كلها، فعليكم إعادة كتابة العقد.

1 ـ هل العقد مكتوب؟

2 ـ هل العقد موضوع في مكان آمن؟

3 ـ هل العقد محدد بحيث يحوي المعلومات التالية؟

مهمة أو مسؤولية كل فرد	مكافأة أو امتياز كل فرد
من	من
ماذا	ماذا
متى	متى
إلى أيّ حد	كم
توقعات	توقعات
إضافة	إضافة
عقوبة	عقوبة

4 ـ هل العقد إيجابي بشكل أساسي؟

5 ـ هل العقد عادل لكافة الأطراف؟

6 ـ هل تُعطى المكافأة بعد المهمة مباشرة إما عبر مكافأة مباشرة أو عبر نقطة يتم استبدالها لاحقاً بالمكافأة؟

7 ـ هل المكافأة قيّمة ولا يمكن الحصول عليها إلا ضمن شروط العقد؟

8 ـ هل يبدو واضحاً من سيسجّل ما إذا تم تنفيذ المهمة بشكل مرضٍ؟

9 ـ هل يبدو واضحاً من سيسجّل ما إذا تم إعطاء المكافأة بشكل مرضٍ؟

10 ـ هل مواعيد العقد محددة؟

هل العقد جاهز الآن لتوقّعه الأطراف المعنية؟

إن كتابة العقد واضحة المعالم بما يكفي لكن التوصّل إلى اتفاق تم التفاوض عليه يمكن أن يشكّل صراعاً. أعلم من التجربة أن اجتماعات التعاقد يمكن أن تتحوّل إلى «صراعات» بدلاً من «اجتماعات». لا تؤجلوا رجاء! قد تتطلب المسألة بعض الوقت لكن يمكنكم بناء علاقة إيجابية تهدف إلى حل المشاكل. ابدأوا النقاشات وأنتم تتوقعون نتيجة ناجحة وتمسكوا بهذا الموقف. حافظوا على استرخائكم، التزموا باللائحة وبهدفكم وهو حل المشاكل لكن تمتعوا بالمرونة وخذوا وجهة نظر الولد بعين الاعتبار.

يحتاج الكل للتأييد. التأكّد من أن ما تقولونه أو تفعلونه مفهوم يجعلكم أكثر استعداداً للتكيّف مع وجهة نظر شخص آخر. لذا، حافظوا على استرخائكم، على هدوئكم وعلى هدفكم وهو التوصّل إلى نتيجة لا غالب فيها ولا مغلوب. حلّ المشاكل أمر رائع. . . فالكل سيشعر بسعادة أكبر وستحولون دون وقوع الكثير من الخلافات في المستقبل.

عقد نموذج

الأهل: جون آدمز

المراهق: بول آدمز

تاريخ الدخول حيز التنفيذ: 3 ـ 4 إلى 3 ـ 8

الأهداف: على المدى البعيد: شراء دراجة صغيرة

على المدى القصير: توفير المال

المسؤولية	الامتيازات
(من، ماذا، متى، إلى أيّ حد)	(من، ماذا، متى، كم)
سيقوم بول بكافة المهام كل ليلة: (إطعام الكلب ـ إخراج القمامة/ري الحديقة) وبشكل تام بحيث لا يضطر أحد لإعادة العمل	سيدفع جون المال كل أسبوع (دولار واحد في اليوم)

إضافة: دولاران إذا قام بعمل إضافي من دون أن يُطلب منه

عقوبة: دولار إذا اضطر أحدهم لإعادة عمله

من سيحفظ سجلات السلوك؟ **بول**

ما هي السجلات التي ستُحفظ؟ **اللائحة اليومية**

التوقيع	التاريخ
جون آدمز	4/3
بول آدمز	4/3

ستتم مراجعة هذا العقد في 6/6

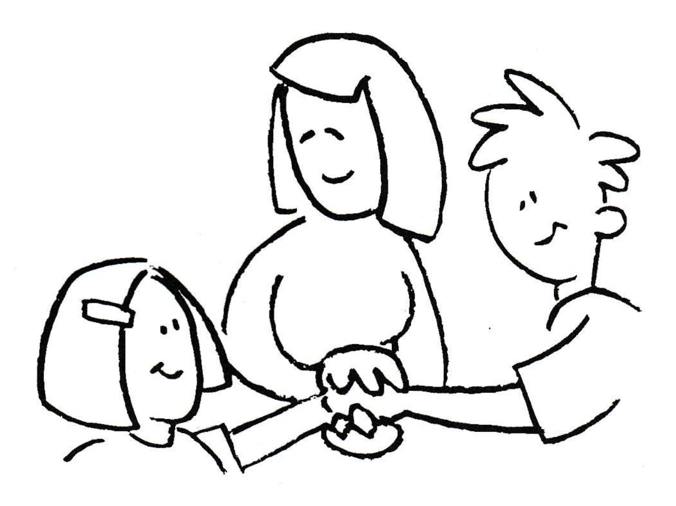
5

الفصل الخامس

اجتماعات العائلة

تجدون في هذا الكتاب وصفاً لنوعين من الاجتماعات العائلية:

- اجتماعات العائلة للأطفال حتى سن العاشرة
- اجتماعات العائلة للمراهقين



اجتماعات العائلة للأطفال حتى سن العاشرة

تُعنى النسخة الأولى بالعائلات التي لديها أطفال صغار (يمكن تشجيع المراهقين على المشاركة طبعاً) وتحمل اسم «الاجتماع العائلي الدافئ الحنون». يتعلق المثل بعائلة خيالية من الدببة تحاول أن تجد سبلاً لحل الخلافات والمشاكل عبر اجتماعات عائلية.

أقترح أن يقرأ الأهل اجتماع العائلة الدافئ الحنون لأطفالهم الصغار على أنها قصة. يمكنكم قراءتها عند النوم أو الاستحمام.

يمكن للعائلات التي تضم أولاداً من أعمار مختلفة أن تكيِّف المراحل والخطوات بما يتناسب مع وضعها الخاص.

تجدون ملخصاً للخطوات العشر الأساسية الخاصة بالاجتماع لتكوّنوا فكرة واضحة عن السياق العام.

اجتماعات العائلة للمراهقين

تتوجه النسخة الثانية إلى العائلات التي تضم أولاداً تجاوزوا سن العاشرة وتستند بشكل كبير إلى التعاقد والتفاوض (كما ورد في الفصل 4).

المحبة المتبادلة. . . أساس العائلات الخالية من الخلافات

إذا أحب الأولاد أهلهم فسوف:

* يتأثرون بالمعلومات البنّاءة

* يجيدون التواصل
* يقلدونهم
* يحمون العائلة من الانتقادات

لماذا ينجح اجتماع العائلة

ينجح اجتماع العائلة لأنه يندرج ضمن التواصل الإيجابي. للتواصل بشكل إيجابي يحتاج الناس إلى:

- اللقاء بانتظام
- قول الحقيقة
- الإيمان بالأمور نفسها والعمل من أجل أهداف مشتركة
- التفاهم حول ما هو مهم
- المحبة المتبادلة

ملاحظة: ينجح اجتماع العائلة أيضاً لأنه يستخدم مبادئ التعلّم الثلاثة الأساسية: التقليد، الإشارات، النتائج.

التقليد

يشترك الأهل في الاجتماع وهم مسؤولون عن تغيير سلوكهم بقدر الأولاد. ينفتح الأهل على المعلومات المتعلقة بتصحيح السلوك ويظهرون بذلك التزامهم بالتغيير. ولعل الأهم هو أن العائلة تتعلم كيف تدرك نقاط قوتها وتظهرها: الاعتراف بانجازات الذات وإنجازات الآخر هو المصدر الأعظم لبناء احترام الذات.

يجب تشجيع تقدير الذات بكافة السبل. وأنا لا أقترح هنا أن نصل إلى مرحلة الغرور حيث يفوق تقديرنا لذاتنا الواقع، لكني متحمسة جداً للأهل الذين يعلّمون أولادهم أن لا بأس في أن يهنئ الشخص ذاته على نجاحاته. اطلبوا من الأهل والأصدقاء أن يساعدوكم على الاحتفال بنجاحاتكم. افعلوا هذا دون تردد في الاجتماعات... اصرخوا، اصفروا، صيحوا! احتفلوا فعلاً!

ادعموا عائلتكم لترسخ نجاحاتها. ثمة تقنية جيدة للترسيخ، أي تثبيت شعور ووضع ما في الذاكرة، وهي تقوم على إطباق قبضة اليد وقول «نعم». إنه شعور رائع! وفي المرة القادمة، عندما تجدون أنفسكم في موقف نكد، يكفي أن تطبقوا قبضة يدكم وتصرخوا «نعم» لتستعيدوا كافة المشاعر الإيجابية هذه وتستخدموها لمعالجة المصاعب التي تواجهونها.

الإشارات (القواعد، التعليمات والروتين)

إن الاجتماع نفسه جزء من روتين معيّن. يمكن تحدي أفراد العائلة لتقديم أدلة على تغيّرهم مع مرور الوقت. يصبح الاجتماع «حدثاً منتظراً»... يضمن ضغط الوقت معياراً معيناً من التقدّم ضمن مهلة زمنية محددة. تشارك العائلة كلها في وضع القواعد بحيث لا يشعر أيّ فرد بأن الأمور تُفرض عليه فرضاً. لكن القواعد ليست جامدة بل تتطور مع مرور الوقت ومع تغيّر العائلة ومراحل نمو الأولاد.

النتائج

يركز الاجتماع على المكافأة وليس على العقاب. والاجتماع في ذاته هو تجربة إيجابية حيث يتعلم أفراد الأسرة الاعتراف بنجاحاتهم وتهنئة الآخرين. يحفّز نظام النقاط أولئك الذين يبذلون جهداً كأفراد، والمكافأة المالية هي الإغراء الأخير! لا يلعب العقاب الجسدي والشفهي أيّ دور في اجتماعات العائلة لكن الامتيازات تُسحب من الأشخاص الذين لم يكسبوا عدداً مقبولاً من النقاط في «لائحة المهام السهلة» العائدة لهم (راجعوا ص. 95).

ملاحظة: يجب أن تعالج لائحة المهام البسيطة أيّ وضع يُنظر إليه على أنه مشكلة. أدرجوا فيها أيّ مهمة تُهمل دوماً ولا تُنفّذ أو أيّ سلوك سيء لا بد من تصحيحه باستمرار... ابدأوا بالقليل منها فقط. يمكنكم أن تضيفوا المزيد بعد معالجة المجموعة الأولى بشكل فاعل. عبّروا عن ذلك بشكل إيجابي دوماً إذا ما أمكن ذلك. لا تقولوا: «لا تصرخوا» بل قولوا: «تحدثوا بلطف وهدوء وكياسة».

إنجاح اجتماعات العائلة

غالباً ما يؤدي التفاعل بين أفراد الأسرة إلى صعوبات في الإدارة الفعلية لاجتماعات العائلة.

ماذا لو رفض أحد الوالدين المشاركة في اجتماع العائلة؟

كنت أتحدث إلى بعض الأشخاص بعد «ورشة عمل حول

العائلة الخالية من الخلافات» حين أجهشت إحدى النساء بالبكاء فجأة. قالت إنها تود لو تستطيع عقد اجتماعات عائلية لكن زوجها الذي اعتاد أن يضربها هي والأولاد عندما يكون ثملاً قال إنّ هذه الاجتماعات «هراء» وهددها بضرب الجميع إذا ما أصرت على عقد الاجتماع.

هذه القصة الحزينة هي حالة متطرفة، لكنني غالباً ما أصادف نساءً يسألنني عن كيفية كسب دعم أزواجهن.

برز هذا الوضع في إحدى المدن حيث أقمت ندوة. اقتصرت المشاركة على 28 امرأة فقط. وعندما سألت رجلاً حضر لاصطحاب زوجته لما لم يشارك نظر إليّ وقال: «هذه أمور النساء». خاب أملي كثيراً. منذ متى انحصرت تربية الأولاد بالنساء فقط؟ لنأمل في أن يكون عدد الرجال الذين ما زالوا يقاومون التواصل الإيجابي في العائلة محدوداً.

يسبب عدم مشاركة أحد أفراد الأسرة، لاسيما أحد الراشدين، في الاجتماع نقصاً في الاندفاع والحماسة. لكن الأولاد يجيدون رؤية التغيّر في الإطار العام كما يفهمون تغيّر القواعد مع تبدّل الأوضاع. لذا، امضوا قدماً في عقد الاجتماعات. قولوا الحقيقة عن عدم استعداد الآخر للمشاركة في الاجتماع وابقوا الدعوة مفتوحة... قد يغيّر الشخص المعني رأيه عندما يرى النتائج ويشعر بالأصداء الجيدة بعد الاجتماعات!

ملاحظة: يساهم العديد من الرجال مساهمة فاعلة ورائعة

في الحياة العائلية، وثمة آباء عظماء يقومون بعمل عظيم. لكني أورد وحسب الأحداث التي عشتها والتي صدف أن من رواها لي هن نساء.

كيف نحدد المشاكل

دوّنوا المشاكل الهامة والمتكررة فقط... لا تسجلوا كل شجار أو خلاف صغير. حددوا بدقة ما يقوله الطفل أو يفعله:

- نوبات غضب جسدية ضد الآخرين
  - ضرب، ركل، عض، دفع، لكم، صفع، لوي ذراع، رمي أرضاً أو ضرب بالمرفق
  - رشق طفل آخر بأشياء، إسقاط أشياء عليه أو القيام بما ورد في اللائحة آنفاً بواسطة غرض ما كضرب طفل آخر على رأسه بواسطة كرسي أو كتاب.
- سلوك موجّه نحو أغراض الآخرين
  - كسر أو رمي الأغراض
  - نقل الأغراض أو إخفاءها
  - أخذ أشياء من دون إذن
  - انتزاع أشياء من أطفال آخرين
- التلفظ بكلام مؤذٍ
  - استخدام تسميات تحقّر الآخر

- استخدام تسميات محقّرة عند الإشارة إلى أغراض شخص آخر
- تهديد الآخر وتوقّع السوء له
- اختلاق روايات بشأن الشخص الآخر

لتكن القواعد والنتائج واضحة

ما معنى عدم الشجار؟ يُحدد الشجار كالتالي:

- أي ضجة تتعالى من غرفة أخرى
- اختلاق قصص عن الآخر باستخدام نبرة شاكية
- الاقتتال بالأيدي أو باستخدام أغراض ما
- المضايقة المتعمدة، التحقير، السباب أو إطلاق النعوت والألقاب

من المهم في اجتماعات العائلة أن:

- نَصِف السلوك ومكان الخلاف
- نجسّد ونعطي أمثالاً عن الشجار
- نحدد النتائج... اشرحوا أن الأهل لا يرون غالباً بداية الخلاف فلا يعرفون بالتالي من بدأه. لكن الخلاف عامة يتطلّب وجود طرفين: طرف يهاجم وآخر يدافع.

يمكن للنتائج أن تكون مثلاً:

- في حال حصول الخلاف في السيارة في طريق العودة من المدرسة إلى البيت فاحرموهم من التحلية (يمكن السماح بتناول الفواكه) ومن مشاهدة التلفزيون تلك الليلة.

- في حال حصول خلاف أمام التلفزيون (إما بشأن البرنامج وإما بشأن الصوت، الخ. . .) فأطفئوا الجهاز مدة ساعة.

السجلات

يمكن تعليق ورقة مع مساحة بيضاء لتسجيل التاريخ والاسم في مكان واضح تراه العائلة كلها لتسجيل اسم الشخص الأخير الذي أنجز عملاً ما. عندما يتم شخص ما العمل يوقّع على اللائحة. ثمة قاعدة مساندة إذا نسي الشخص أن يوقّع اللائحة وهي أن العمل لا يُعتبر منجزاً إلا إذا تم توقيع اللائحة.

كيفية لعب الأدوار خلال اجتماعات العائلة

- حددوا أدواركم
- جهزوا المشهد والعبوا الدور
- تحدثوا عن المشهد
- أعيدوا المشهد حيث يمكنكم أن تغيّروا الأمور لتحصلوا على نتائج أفضل
- تحدثوا عنه مجدداً. . . ما الذي نجح، ما الذي لم ينجح، ما الذي يحتاج إلى تغيير؟

اجتماعات عائلية إضافية

قد تضطرون أحياناً إلى الدعوة إلى اجتماع عائلي إضافي لمعالجة مسألة طارئة.

إنّ الشكل المقترح لهذا الاجتماع الطارئ هو كالتالي:

- اذكروا سبب الاجتماع... «الخلافات تتزايد بشكل كبير في المنزل».
- حددوا القواعد... «من المهم أن نستمع وأن نقول الحقيقة. لا نطلق الأحكام على أيّ شخص أو ننتقد أيّ شخص، بل نعمل على إيجاد حل».
- يتحدث كل فرد بدوره، يدوّن رئيس الاجتماع الكلام ثم يعيد قراءته.
- استمعوا إلى أيّ نقاش أو شجار إضافي بشأن ما كُتب.
- اعملوا على إيجاد الحلول عبر عصر أفكار المشاركين كلهم.
- اختاروا حلاً لا غالب فيه ولا مغلوب.
- احتفلوا بالنجاح.

النظام

تصبح الاجتماعات العائلية أحياناً ناشطة جداً حيث يسعى الكل للكلام والتعبير عن رأيه في وقت واحد على الرغم من القواعد. قررت إحدى الأمهات المتحمسات أن تستخدم صفارة. قضت القاعدة بأن يتم الاستماع إلى كل فرد بدوره وإلا فسيُمنع الكلام كلياً. قالت الأم: «إذا حصلت أيّ مقاطعة أو تشويش فسأطلق صفارة. وستخلدون إلى النوم أبكر من الوقت المعتاد بخمس دقائق كلما أطلقت الصفارة مرة».

اجتماعات العائلة للأطفال حتى سن العاشرة

يمكن أن يمرح الأهل وهم يعلمون أولادهم الصغار كيف تُدار الاجتماعات. في ما يلي الخطوات العشر الأساسية لاجتماعات العائلة.

الخطوات العشر الأساسية لاجتماعات العائلة

1 ـ أرسلوا دعوات خطية ـ مرسومة، مغلّفة، شخصية
2 ـ اختاروا رئيساً للاجتماع
3 ـ اقرأوا وعلقوا على الجدار قصة عائلة تحلّ مشاكلها بالتعاون، إنها قصة «بلاد العائلة الدافئة»
4 ـ حددوا القواعد ـ يتكلم كل فرد بدوره. الشخص الذي يتكلّم يحمل الرمز المحدّد الذي تختاره العائلة لجلب الحظ
5 ـ تشاركوا النجاحات والانتصارات
6 ـ راقبوا لائحة المهام السهلة ـ مهام، نتائج، مكافآت
7 ـ صندوق الرجل الآلي الصامت
8 ـ اقتراحات للتحسين والتصحيح (التعويضات)
9 ـ ابحثوا في خطط الأسبوع المقبل عن أوقات خاصة ومميزة
10 ـ انشروا الدفء والحنان من حولكم.

نظام اجتماع العائلة الدافئ

بما أن اجتماع العائلة يتحوّل إلى وسيلة لوضع القواعد وإتباعها، من المهم أن ننظمه بشكل يجعل الكل يفهم النظام ويتبع النهج والإجراء.

الشكر

يشكر الشخص الذي يترأس الاجتماع الكل على حضورهم (في بداية الاجتماع وفي ختامه)

المكان

حددوا مكاناً إيجابياً للاجتماع:

- ليس في الغرفة حيث التلفزيون بالتأكيد
- الكثير من المساحة على الطاولة
- لا تضعوا مأكولات أو مشروبات على الطاولة
- أمّنوا المأكولات والمشروبات في الاستراحات أو قبل الاجتماع أو بعده (وهذا أفضل!).

الزمان

اختاروا وقتاً يناسب الجميع. أفضل الأوقات هي:

- في الصباح بحيث لا يكون المشاركون متعبين (لاسيما الأطفال) أو
- بعد الفطور بحيث لا يشعر المشاركون (لاسيما الأطفال) بالجوع أثناء الاجتماع.

اجعلوا من الاجتماع حدثاً منتظماً أي اعقدوه في الوقت نفسه في كل مرة، وفي الوقت المحدد في كل مرة. يشكّل الأهل نموذجاً لتحمّل المسؤولية والالتزام باتفاقات الوقت.

ليكن الاجتماع لساعة واحدة كحد أقصى. لا تتجاوزوا الوقت المحدد أبداً. أجِّلوا إن احتجتم لمزيد من الوقت.

جالب الحظ

كونوا مرنين. أراد أولادي استخدام أغراضهم الخاصة لجلب الحظ (جالب حظ باميلا هو دمية محشوة تلقتها كهدية بعد حفل موسيقي أُقيم تحت ظروف قاهرة. جالب حظ روبين هو قلادة معدنية «علامة السلام» اشتراها له أبوه من السوق! وقضت القاعدة بأن يحمل الشخص، الذي يتكلم، اللعبة ويضع القلادة).

الدعوات

يمكنكم إعداد الدعوات مع الأولاد.

علبة الرجل الآلي الصامت

يمكنكم استخدام علبة كبيرة من الكرتون في الاجتماع الأول. بعدئذ، قد يعدّ الأولاد بأنفسهم علبة «تشبه الرجل الآلي» قبل الاجتماع الثاني.

لائحة اجتماع العائلة

التحضير للاجتماع

عليكم أن:

تختاروا أفضل وقت

تختاروا أفضل مكان

تعدوا الدعوات الخطية وترسلوها (ملونة، جذابة، شخصية)

تختاروا رئيساً للاجتماع

أعدوا نسخة من قصة الأرض الدافئة الخرافية
حضروا أوراقاً وأقلاماً للجميع
حضروا أوراقاً كبيرة للقواعد، الخ...
حضروا نسخة من لائحة المهام السهلة
حضروا نسخة عن الخطوات العشر الأساسية لاجتماعات العائلة
أعدوا علبة الرجل الآلي الصامت
اختاروا أحد أفراد العائلة لإحضار جالب الحظ.

قصة اجتماعات العائلة الدافئة

حان الوقت الآن للقاء العائلة الدافئة! ستعلّمنا كيف نعقد اجتماعاً دافئاً!

أفراد العائلة الدافئة هم:

1 ـ الأب
2 ـ الأم
3 ـ فريدي (تسع سنوات)
4 ـ فيونا (سبع سنوات)
5 ـ توت (ثلاث سنوات)

اجتماع العائلة ـ الأسبوع الأول

يشعر الأب والأم بالاستياء الشديد لأن الألعاب تبقى منثورة على الأرض ويبدو الكل على عجلة من أمره طيلة الوقت.

في أحد الأيام، قالت الأم: «لا بد لهذا من أن يتوقف. يجب أن ننظم أمورنا. كيف يمكن أن يقوم كل واحد منا بعمله ونبقى سعداء معاً؟»

قال الأب: «لنستخدم اجتماع العائلة الدافئة»

وهذا ما فعلوه.

1 ـ إرسال دعوات خطية

كان بعد ظهر نهار سبت ماطر، فأجلست الوالدة فيونا وفريدي لمساعدتها في التحضير لأول اجتماع عائلي. أعدوا معاً الدعوات الخطية لكل فرد من أفراد العائلة حتى توت. احتفظت الأم بالدعوات في علبة الآيس كريم التي زينها الأولاد بأوراق ملونة وشرائط.

2 ـ اختيار الرئيس

اختار الأب نفسه رئيساً للاجتماع الأول. كان الكل متحمساً لتلقي دعوته وجلس الكل معاً.

3 ـ قراءة وعرض قصة البلاد الدافئة الخيالية

في بادئ الأمر، قرأت الأم القصة (راجع ص 138-141). استمتع الكل بسماع القصة.

4 ـ تحديد القواعد

قالت الأم: «سنتحدث عن القصة لكن علينا أولاً أن

نحدد بعض القواعد. القاعدة الرئيسية في الاجتماعات هي أن يتحدّث كل بدوره. ولنعرف من يتكلّم يحمل المتكلّم الرمز الدافىء الخاص بالعائلة».

وأبرزت الأم دباً جميلاً برتقالي اللون، رُسمت على وجهه ابتسامة عريضة. وتابعت حديثها: «الشخص الذي يحمل الدب هو الذي يتحدث فقط ولا يحق لأي شخص آخر أن يقاطعه أو أن يتدخل. القاعدة الثانية هي أنه لا يحق لأحد أن يطلق تعليقات ساخرة ومزعجة. ما القواعد الأخرى التي نحتاجها؟».

ناقشت العائلة قواعدها وأعطى كل واحد قاعدة على الأقل (باستثناء توت).

قصة البلاد الدافئة الخيالية

كان يا ما كان، في قديم الزمان، وسالف العصر والأوان، عائلة تعيش في بلاد بعيدة بعيدة اسمها البلاد الدافئة.

كانت عائلة من الدببة السعيدة جداً لأن كل فرد منها ولد وقد التف حول عنقه كيس صغير مميّز.

يحمل هذا الكيس اسم كل واحد منهم ويمكنهم كلما رغبوا في ذلك أن يدسوا يدهم فيه ويخرجوا منه كرة صغيرة جميلة من الصوف تبتسم وتقول «مرحباً».

عندما توضع هذه الكرة الصوفية على قلب الدب تذوب وتجعل الدب يشعر بالدفء والسعادة يغمرانه. كلما رغبت في أن تشعر بالراحة والسعادة، كل ما عليك أن تفعله هو أن تسأل صديقك: «هل يمكنني الحصول على كرة دافئة؟»

يقدّم الأصدقاء دوماً الكرات الدافئة لبعضهم البعض. الشخص الوحيد الذي لم يكن سعيداً هو «عبوس» الذي يعيش في الناحية الأخرى من المدينة.

لم يكن «عبوس» شخصاً سعيداً. أراد أن يكون صيدلانياً وقد أعد الكثير الكثير من الأقراص والأدوية لكن أحداً من السكان لم يحتج يوماً للصيدلي لأنهم كانوا سعداء وبخير لأنهم يعطون ويتلقون الكرات الدافئة.

وأصبح طبع «عبوس» أشد سوءاً مع مرور الأيام وازداد غضبه وإحباطه.

وفي أحد الأيام، خطرت له فكرة شريرة. توجه إلى رئيس بلدية المدينة وقال له: «عليك أن تحترس... إذا استمرت زوجتك في إعطاء الكرات الدافئة فلن يتبقى لك أياً منها».

لم يشأ رئيس البلدية أن تنفد الكرات الدافئة وتختفي فطلب من زوجته أن تقول للأولاد ولأبناء المدينة الآخرين بأن يتوقفوا عن منح الكرات الدافئة.

حسن! لم يشأ الناس خرق القوانين التي وضعها رئيس البلدية والتورط في أيّ مخالفة فقرروا التوقّف عن منح الكرات... وهذا ما فعلوه.

لكن مشكلة كبرى ظهرت... ففي تلك البلاد، إذا لم تحصل على كرات دافئة فستضعف وتموت!

وسرعان ما بدأ الناس بالتوافد إلى متجر «عبوس» للحصول على الأدوية والأقراص. لم يكونوا يؤمنون فعلاً بأن الصيدلي قادر على مساعدتهم لكنهم كانوا مستعدين لفعل أيّ شيء من شأنه أن ينقذهم من الموت.

في بادئ الأمر، شعر «عبوس» بسعادة حقيقية... لكنه لم يكن غبياً. كان يدرك أن الناس سيموتون قريباً... لأن أدويته لا تفيد. لذا، وفي إحدى الليالي، بقي مستيقظاً حتى وقت متأخر من الليل وراح يحضّر لكل واحد من السكان كيساً خاصاً قدّمه مجاناً.

وضع في هذا الكيس كرات، لكنها لم تكن كرات دافئة... بل كرات باردة شريرة.

كانت أطراف هذه الكرات حادة وعندما توضع على الفرو تلتصق به كمخالب هرة. ستظن للحظة أنك حصلت على هرة لطيفة تخرخر في حضنك... لتدرك في اللحظة التالية أنها أنشبت مخالبها فيك.

لم يحب الدببة هذا إنما كان من الأفضل أن يحصلوا على كرات باردة شريرة بدلاً من أن يُحرموا تماماً من الكرات الدافئة فهذا يحول دون موتهم على الأقل.

وسرعان ما أصبحت الكرات الدافئة نادرة وتمسّك الناس بها وامتنعوا عن إعطائها. كانت الكرات الباردة تُقدم بكثرة لكن ليس الكرات الدافئة.

وبدأ الناس يبيعون الكرات في المتاجر ويقطعونها إلى قطع صغيرة. ولعل الأسوأ هو أنهم صنعوا كرات دافئة مزوّرة... كان البعض يسهر حتى وقت متأخر من الليل فيغطسون الكرات الباردة في مادة لاصقة ويلفونها في فراء أبيض ثم يرسمون وجوهاً باسمة وسعيدة عليها. لكن عندما تضعون إحدى هذه الكرات الزائفة على كتفكم، فستنشب مخالبها الباردة فيكم وستشعرون بالبرودة والتعاسة مجدداً.

وأصبح الكل في بلاد الدفء حزيناً، ولم يعد أحد يشعر بالدفء والسعادة.

لكن ولحسن الحظ، جاءت جنية الراحة والسرور لتزور البلاد من

بلاد بعيدة بعيدة. كانت جنية جميلة ذات أجنحة رقيقة من لعاب الشمس. طارت في الأنحاء مع عصاها السحرية ولوّحت بها فوق الجميع قائلة: «أنا آسفة لأن سحري لا يمكنه صنع الكرات الدافئة لكم، لكن أرجوكم أن تأخذوا سحر الحب وسحر المعرفة.

«سحر الحب وسحر المعرفة لكي تتأكدوا من أن الكرات الدافئة لن تنفد أبداً.

«أرجوكم امنحوا هذه المخلوقات بحرية. إذا منحتموها بمحبة فلن تنفد أبداً وستشعرون بالتحسّن مجدداً».

وهكذا، علّمت الجنية الدببة ألا يحتفظوا بالكرات الدافئة ويوفروها بل أن يمنحوها بسخاء ومن دون مقابل.

جمع «عبوس» الكثير من الدببة غير اللطفاء من حوله وحاولوا أن ينشروا الأخبار السيئة والشائعات. قالوا إن الجنية تكذب!

وسرعان ما نشب خلاف في المدينة وحتى في البلاد كلها. وما زال الصراع مستمراً.

إلى جانب من تود أن تكون؟ إلى جانب «عبوس» أم إلى جانب الجنية؟

في كل يوم يمر قد تضطر للاختيار... **فما هو خيارك؟**

هل تمنح الكرات الباردة؟ **(وتكون مثل عبوس)**

أم

تمنح الكرات الدافئة؟ **(وتكون كالجنية)**

العائلات السعيدة تمنح كرات دافئة!

5 ـ شاركوا نجاحاتكم

قال الأب: «الأمر التالي الذي سنقوم به هو ذكر أمر حسن حصل معنا هذا الأسبوع. ويسمى هذا مشاركة النجاحات. سأبدأ أنا الكلام.

هذا الأسبوع، نلت ترقية في العمل وأشعر بالفخر والسعادة لذلك».

صفّق الجميع.

بعدئذ، توجّه إلى الأم سائلاً: «ما النجاح الذي حققته؟»

ردّت: «هذا الأسبوع، تسجّلت في الجامعة وقد تم اختيار طلبي من ضمن عشر طلبات من أصل خمسين».

هلل الجميع.

ثم سألت: «ما الذي فعلته يا فريدي؟»

ردّ فريدي: «هذا الأسبوع، ربحت مسابقة التهجئة في المدرسة. كنت الأول لهذا الأسبوع».

صفّر الجميع وقال فريدي: «هذا ممتع. الأمر أشبه بإعطاء نفسك مخلوقاً دافئاً».

ثم سأل: «ماذا عنك يا فيونا؟»

فأجابت: «هذا الأسبوع، تصالحت مع فتاة لم تعد ترغب في أن تكون صديقتي وأصبحنا الآن صديقتين مقربتين وهي تريد أن تلعب معي في وقت الاستراحة».

ابتسم الجميع.

جلست توت الصغيرة التي لم يتجاوز سنها الثالثة صامتة، وابتسمت وراحت تلهو بأقلامها وأوراقها. كانت تستمتع بوقتها رغم أنها لم تستطع أن تفهم فعلاً ما يجري من حولها. بدا الجميع مبتهجاً يصفّر ويصفق.

6 ـ اكتبوا لائحة الأعمال السهلة

قضت مهمة العائلة التالية بكتابة لائحة الأعمال السهلة.

قال الأب: «حسن، على كل واحد منا أن يفكّر في الأعمال التي يظن أن عليه القيام بها. سننتقل بشكل دائري من فرد إلى آخر ليخبرنا كل واحد ما هي مهامه».

وبعد النقاش، بدت لائحة أعمال العائلة كالتالي:

لائحة أعمال العائلة السهلة

الأب: العمل في مركز البريد، إخراج القمامة، الانتباه للقمامة (بحيث لا تعبث الكلاب بها)، مسح الأرضية، تحضير الفطور، اللعب مع الأولاد.

الأم: غسل الأطباق وكي الثياب، تحضير العشاء، التبضّع، العمل في المستشفى كممرضة، التحدّث بلطف إلى الأولاد.

فريدي: إنجاز الواجبات المدرسية، التحدّث بلطف، إطعام الببغاء، تنظيف الغرفة.

فيونا: إنجاز الواجبات المدرسية، التحدّث بلطف، التدرب على العزف على البيانو، تنظيف الغرفة.

توت: تناول الطعام في مواعيد الوجبات، الابتسام، البقاء في السرير ليلاً، الغناء، جمع الألعاب عن الأرض.

الحفاظ على استمارات تسجيل للتحقق من أنّ الأعمال أنجزت

حضّرت العائلة استمارات تسجيل الأعمال السهلة (واحدة للأهل وواحدة للأولاد) وعلّقتها على الثلاجة.

المكافآت

قالت الأم: «سيكسب كل واحد نقطة في كل يوم ينجز فيه عمله بسهولة. إذا حصلت العائلة كلها على سبعة أيام فيها نقاط لكل يوم، يمكننا أن نحظى بمكافأة عائلية خاصة، كرحلة إلى البحر أو إلى السينما. إذا حصل أحد الأولاد على نقاطه كلها فيمكنه أن يحصل على مكافأة خاصة من ماما أو بابا!»

7 ـ وضع نظام «علبة الرجل الآلي الصامت»

قالت الأم: «لديّ مشكلة. يبدو أني أمضي وقتي في التنظيف وراء الآخرين! قبل أن أستطيع الجلوس في المساء لمشاهدة التلفزيون، عليّ أن أرتب جريدة بابا، حقيبة فريدي المدرسية، أعمال فيونا الفنية المدرسية وألعاب توت. طفح الكيل! كل ما يبدو أني أفعله هو الشكوى والتذمر. وأنا لا أحب هذا! من يحب أن يراني أتذمر؟»

وحدّقت في عائلتها. طأطأ الكل رؤوسهم وقد شعروا بالذنب لأنهم يعلمون أن ماما محقة.

وفجأة، بدأت ماما تبتسم.

وقالت: «لديّ صديق جديد ليساعدني. إنه الرجل الآلي الصامت. إنه علبة من الكرتون. في كل ليلة، وقبل أن أجلس لأرتاح، سأحمل صديقي الرجل الآلي من غرفة إلى أخرى وأملأه بما تخلفونه وراءكم».

القاعدة هي كالتالي: «في المرة الأولى، عليكم أن تنتظروا أسبوعاً قبل أن تستعيدوا ملكياتكم. إذا رفعت الغرض نفسه مرة ثانية عن الأرض فسأعطيه لشخص يحتاجه. ولا تتذاكى يا فريدي! لا تظن أنك تستطيع أن تجد العلبة وتستعيد أغراضك لأني سأحتفظ بها في صندوق السيارة!

هل فهم الجميع دور علبة الرجل الآلي الصامت ووافق عليها؟»

أجاب الجميع: «نعم».

أدرك الجميع ما عنته ماما وبدا الأمر عادلاً طالما أن الكل خاضع للقاعدة نفسها!

8 ـ وضع اقتراحات للتحسين والتصحيح

قال الأب: «جاء دوري الآن. قرأت كتاباً منذ أيام يحوي رسالة مهمة جداً: لتتغيّر الأمور لا بد من أن تتغيّر أنت أولاً.

وقد وضعت لائحة بالتغيّرات التي يجب أن تطرأ على سلوك العائلة وأنا مصمم جداً على أن أصبح أباً أفضل. أعلم أنّ ثمة أمور يجب أن أفعلها بشكل أفضل وأمور أخرى أود أن أتوقف عن فعلها. كما هناك أمور أريد منكم أنتم الأولاد أن تحسنوا فعلها وأمور أخرى أريد أن تتوقفوا عن فعلها».

وأضاف الأب: «دعونا نعقد صفقة... سأعمل على لائحتي إذا ما عملتم أنتم على لوائحكم، اتفقنا؟ ونعدكم أنا وأمكم بأننا سنساعدكم كلما احتجتم لذلك».

بعدئذ، قرأ الوالد لائحته وشرح ما عناه في كل نقطة وتحقق من أن الأولاد فهموا كلامه. وأخيراً، قال: « هل يوافق الجميع على بذل قصارى جهدهم لتنفيذ هذه الاقتراحات؟»

قال الجميع: «نعم، طبعاً».

فقال الأب: «عظيم. وفي كل اجتماع سنتحقق من التقدّم الحاصل على مستوى الاقتراحات ومن الحاجة إلى إجراء تصحيح!»

ووافقت العائلة.

لائحة الأب بالتغييرات في السلوك ضمن العائلة

الوالدان

يحتاجان المزيد:	**بحاجة لمقدار أقل من:**
من المرح العائلي	الشكوى والتذمر
الارتياح إلى ما يفعلانه كأهل	التدخين
السلام	الضغط النفسي

الأولاد

يحتاجون المزيد:	**بحاجة لمقدار أقل:**
من التعاون (فريدي)	من التحدي والتعدي (فريدي)
الاستقلالية والمبادرة (فيونا)	من الاجتناب والتعلّق (فيونا)
تناول الوجبات (توت)	البكاء ليلاً (توت)

9 ـ تخطيط لوقت مميّز تتشاركه العائلة

وتحدّثت العائلة عن خططها للأسبوع التالي. نظر الأب والأم في مفكرتيهما ووجدا أنهما سيشاركان في اجتماعات مختلفة ليلة الثلاثاء.

سأل فريدي: «من سيعتني بنا؟»

فسألته الأم: «من تود أن يأتي للاعتناء بكم؟»

فرد فريدي: «اتصلوا بفرديناند، جليس الأطفال، فهو يدعنا نسهر حتى وقت متأخر ونشاهد التلفزيون».

فقال الأب: «حسن، سنتصل بفرديناند لكن قد لا تتمكنون من السهر حتى وقت متأخر ومشاهدة التلفزيون. الأمر يعتمد على ما إذا قمتم بأعمالكم السهلة أم لا».

وقالت الأم: «أظن أن اجتماعنا الأول كان جيداً. أشكركم جميعاً على تعاونكم».

فردوا: «لا بأس».

وكان كل فرد من أفراد الأسرة يبتسم. . . ويشعر بالدفء والسعادة في داخله ومن حوله. . . وهو شعور جيد!

10 ـ مشاعر جميلة متناثرة

عندئذ، قال الأب: «حسن، اسمعوني جميعاً. الأمر الأخير الذي علينا أن نفعله في اجتماع العائلة هو أن نوجّه إطراءً جميلاً إلى كل واحد منا. إليكم كيف تجري الأمور».

وقال موجهاً كلامه إلى الأم: «يبدو شعرك جميلاً جداً».

فردت: «شكراً لك».

وتابع الأب كلامه: «لقد درست وعملت بجد يا فريدي».

فقال: «شكراً لك».

والتفت الأب إلى فيونا قائلاً: «إنّ عزفك على البيانو يتحسّن يوماً بعد يوم».

فقالت فيونا: «شكراً لك».

وعاد الأب يقول: «توت، أشكرك لأنك تساعدينني في قراءة قصة المساء».

نظرت إليه توت واكتفت بالضحك.

بعدئذ، قال كل واحد بدوره كلمة لطيفة للآخرين. وكان الأمر ممتعاً!

وختم الأب كلامه: «سنعتمد في كل أسبوع القواعد نفسها لاجتماعنا. دعونا نلتقي الأسبوع القادم في الموعد نفسه. هل الكل موافق؟»

فأجابت العائلة: «طبعاً».

اجتماع العائلة ـ الأسبوع الثاني

الخطوتان 1 و2 ـ الدعوات والرئيس

جاء دور الماما لتكون رئيس الاجتماع نهار الأحد. حرصت على إرسال الدعوات في اليوم الذي يسبق الاجتماع

وتأكدت من أن الجميع قادر على المشاركة في الوقت المحدد.

الخطوة 3 ـ قصة البلاد الدافئة

بعد أن قرأت الأم القصة، طلبت من فريدي أن يعيد على مسامعهم القواعد.

الخطوة 4 ـ تحديد القواعد

وقف فريدي بفخر وقرأ القواعد:

كلٌّ يتكلم بدوره..

وحده الشخص الذي يحمل جالب الحظ يمكن أن يتكلّم.

الخطوة 5 ـ مشاركة النجاحات

قالت الأم: «شكراً لك يا فريدي. والآن حان وقت مشاركة نجاحاتكم. ما الأمور الجيدة التي حصلت هذا الأسبوع؟».

قال الأب: «هذا الأسبوع، ساعدت الكشافة في غسل السيارات وغسلت سيارات أكثر من أيّ شخص آخر».

صفقت العائلة كلها للأب.

قالت الأم: «هذا الأسبوع، أنهيت الثوب الذي كنت أحيكه منذ ستة أشهر».

فقال الجميع: «أحسنت».

قال فريدي: «أنهيت واجباتي المدرسية نهار الثلاثاء في حين لم يكن يتوجب عليّ تقديمها قبل يوم الأربعاء». (هلل الأب والأم بشكل خاص لهذا الخبر.)

قالت فيونا: «أبقيت غرفتي نظيفة طيلة يومين كاملين».

فقالت الأم: «هذا ممتاز. لقد قمنا جميعاً بعمل جيد، فدعونا نحتفل».

وهلل الكل وابتهج.

الخطوة 6 ـ مراجعة لائحة الأعمال السهلة

وحان وقت مراجعة لائحة الأعمال السهلة التي تعود لكل فرد.

وضع الأب علامة تنفيذ على كافة المربعات.

وضعت الأم علامة تنفيذ على كافة المربعات.

وضعت فيونا علامة تنفيذ على كافة المربعات... لكن لائحة فريدي حملت علامات سوداء كبيرة.

- ما الذي حصل معك يا فريدي؟
- كنت أشاهد التلفزيون وحسب.

الخطوة 7 ـ علبة الرجل الآلي الصامت

ابتسمت الأم ابتسامة عذبة وقالت: «أود أن أشكركم جميعاً على الجهد الكبير الذي بذلتموه لتوضيب وترتيب أغراضكم بعناية هذا الأسبوع. المرة الوحيدة التي احتجت

فيها إلى استخدام علبة الرجل الآلي الصامت هي لأفلام الفيديو!».

فقالت فيونا: «آسفة ماما. كان عليّ أنا أن أرتبها».

فقالت الأم: «حسن، لا بأس هذه المرة. لنرى إن كنا سنحافظ على النتيجة الجيدة في الأسبوع المقبل».

الخطوة 8 ـ اقتراحات وتصحيحات

قالت الأم: «حسن، حان الوقت لوضع قواعد جديدة. من الآن وصاعداً، سيحصل كل من ينجز لائحة الأعمال السهلة على 20 سنتاً في اليوم. ولن يحصل أولئك الذين لا ينهون لائحة الأعمال السهلة على أيّ فلس».

فقال فريدي: «لعلي سأنهي أعمالي هذا الأسبوع».

قالت الأم: «نعم. هل نحتاج إلى مزيد من التصحيحات؟»

رد الأب: «حسن. هلا حرصت على الاتصال بي إذا لم تكوني قادرة على الوصول إلى المنزل في موعدك المحدد؟ فقد حصل خلط هذا الأسبوع... كنت بحاجة للخروج من المنزل ولم أجد من يرعى الأولاد».

قالت الأم: «حسن».

وقالت فيونا: «ماما أرجو منك ألا تضعي وشاحي الخاص عندما تخرجين في المساء؟ أحتاجه لمسرحية المدرسة».

بعد التصحيحات، حان الوقت للتخطيط للأسبوع القادم.

الخطوة 9 ـ التخطيط لوقت مميّز

سأل الأب: «ما الذي سنفعله؟ ماذا لو بذل الجميع قصارى جهدهم لإنهاء أعمالهم بحيث نتمكن من الخروج في نزهة بعد ظهر يوم السبت؟».

رد الجميع: «عظيم!».

وقرروا كلهم أن يعملوا جاهدين لينهوا أعمالهم.

الخطوة 10 ـ توزيع الكلمات اللطيفة

أخيراً، حان الوقت لتوزيع الكلمات اللطيفة.

قالت الأم: «لدي أمر واحد لأقوله اليوم. أحب الجميع».

ابتسم الجميع. وراح كل واحد بدوره يقول كلمة لطيفة للآخرين. يا لها من عائلة لطيفة! ألا يحسنون التصرّف؟

إلا... أنهم يتجهون نحو مشكلة هامة!

مع انتهاء الأسبوع الثالث، بدا أن كافة نواياهم الطيبة للتعاون لم تنجح.

كان الولدان الأكبر سناً يتشاجران باستمرار فيما بدا من الصعب التحكّم بالطفل الصغير.

قبل الاجتماع، تحقق الأب والأم من لائحة الشجارات والخلافات.

قالت الأم: «يا إلهي، يبدو أن الخلافات والشجارات كثيرة في بيتنا! ماذا يمكننا أن نفعل؟».

ذكّرها الأب بأن اجتماع العائلة سيُعقد الليلة ولا بد من مناقشة المشكلة خلاله.

اجتماع العائلة ـ الأسبوع الثالث

حان دور فريدي ليترأس الاجتماع فأعطى التعليمات. قرأ فريدي قصة البلاد الدافئة وطلب من فيونا أن تقرأ القواعد. سارت الأمور بشكل طبيعي حتى الخطوة 8: اقتراحات وتصحيحات. عندئذ، حان دور الأب ليحمل جالب الحظ فأصبح صارماً جداً.

قال الأب: «نحن هنا لنحل مشكلة. لا أريد سماع أي شخص يلقي اللوم على الآخر كما لا أريد أيّ مقاطعة أو أعذار ويجب أن يقول الجميع الحقيقة. حقيقتي تفيد بأن الشجارات والخلافات كثيرة في المنزل وهذا مزعج. الكل يقوم بعمله لكنكم تتكلمون بغضب مع بعضكم البعض وبحدة ونزق. ما من أحد يشارك الآخر، وثمة الكثير من الغيرة والمنافسة والتسلّط. الآن، أريد من كل واحد منكم أن يكرر ما قلته عن مشكلة الشجار ثم يخبرني بما يشعر به. يجب أن نصل إلى اتفاق على وقف الشجار».

وعندما حان دور الأم قالت: «لاحظت أن العديد من الخلافات تحصل لأن البعض يقول كلاماً قاسياً ومؤذياً من دون أن يعنيه فعلاً. يشعر الشخص الآخر بالألم ويهاجم

بدوره. يبدو أن هذا ما يحصل. يقول فريدي: «فيونا أكلت آخر تفاحة». تقول فيونا: «لم أفعل».

- بل فعلت.
- لم أفعل.
- بل فعلت أيتها القردة البدينة.
- لا تناديني بهذا الاسم يا فريدي. أنت فيل كبير سمين.

«وهنا، يتعاظم الشجار، مع هجوم معاكس، وانتقادات، وإطلاق ألقاب وتسميات. هذا ما يسمى «المخلوقات الباردة» تماماً كما في قصة البلاد الدافئة. من الآن وصاعداً، أقترح أن يكتفي الطفل الذي يتلقى الهجوم ويطلق عليه الآخر اسم «القردة البدينة» أن ينظر في عيني مهاجمه ويقول «عندما تقول لي هذا تمنحني مخلوقاً بارداً».

عندما يقول أحدهم «ما قلته لي للتو هو مخلوق بارد»، عليكم أن تتحملوا مسؤولية ما قلتموه للتو.

«قول «هذا مخلوق بارد» يعني ببساطة «أن كلامك جرح مشاعري».

على الشخص الذي قال الكلام المؤذي أن يعيد التفكير. هل يرغب فعلاً في جرح مشاعر الآخر؟ هل يرغب في بدء حرب من الكلام المؤذي؟ عندما يحصل الهجوم المعاكس لا أحد يشعر بالسعادة في نهاية الأمر.

من الأسهل أن يتعلم الجميع قواعد الاعتذار والمصالحة

والتعويض. من المذهل ما يمكن لكلمة «أعتذر» الصادقة أن تفعل لوقف الشجارات».

وتابعت الأم كلامها: «أعترف أنه ليس من السهل دوماً أن يكون المرء صادقاً في اعتذاره. من المؤلم أحياناً أن نضطر لتقديم الاعتذار لكن لا بد من أن ينبع هذا الاعتذار من القلب كي يشعر به الآخر. هذا ما ينبغي أن يحصل عندما يقول الناس الحقيقة بشأن مشاعرهم: إذا قال فريدي «أنت قردة سمينة» فيجب أن تقول فيونا «هذا كلام بارد ويجرح مشاعري». عندئذ، قد يقول فريدي: «حسن، أنا آسف».

إذا قال هذا بصوت بارد فقد تقول له فيونا «أنت لا تقدّم اعتذارك من قلبك».

عندئذ، عليه أن يقول «حسن، أنا فعلاً آسف». وهنا يمكن لفيونا أن تقول «لا بأس» وبعدها يمكن أن يعودا للعب معاً من جديد».

وجاء دور فيونا.

قالت: «أنا لا أفهم. ماذا لو تعمد فريدي أن يقول لي كلاماً مؤذياً؟ أحياناً يضايقني عبر ضربي أو عدم إعادة أقلامي إذا ما طلبت منه ذلك. إذا قلت له هذا كلام بارد فسيضحك وحسب!»

قالت الأم: «حسن، علينا أن نلقنه الدرس! إذا تعمد الشخص أن يؤذي الآخر ولا يريد أن يعتذر، فيمكن للشخص الذي تعرّض للأذى أن يقرر إما أن يواجه الأذى بالأذى وإما

أن يدير ظهره ويبتعد. ما الذي سيحصل إذا بادلته الأذى بالأذى؟»

ردت فيونا: «حسن، أحياناً أنال ما أريد لكن أحدهم يتعرض للأذى عادة».

- ما الذي قد يحصل إذا أدرت ظهرك وابتعدت؟

- سيكون قد فاز، أليس كذلك؟

فسألتها الأم: «هل سيفعل؟ ماذا سيحصل بعد خمس دقائق عندما يريد أن يلعب معك. هل ستدعينه يلعب؟»

ردت فيونا: «لا لن أفعل».

- والآن، ما الذي سيتعلمه؟

أجابت فيونا: «فهمت. سيتعلّم أنه قد يفوز في بادىء الأمر لكنه لن يحصل على ما يريد مجدداً! أريد أن أعرف تحديداً متى ينبغي ألا أترك فريدي ينجو بفعلته! دعونا نحدد ما هو الكلام اللطيف وما هو الكلام البارد».

عندئذ، أخذ فريدي جالب الحظ لأن دوره حان ليتكلم.

قال: «حسن، لا أظن أنّ هذا عادل. فالكل يضايقني ويوجه لي كلاماً مؤذياً. لِمَ يلقى اللوم عليّ دوماً في بدء الخلافات؟ صحيح أني أستعير أقلام فيونا عندما لا أعثر على أقلامي لكن ثمة أوقات أخرى حيث ألعب جيداً فيما تبدأ هي الشجار. ماذا عن المرة التي جاءت فيها صديقتها ولم تدعني ألعب معهما؟ هذا تصرف مؤذٍ! يجب أن تطبق القواعد نفسها على فيونا، اتفقنا؟».

أخذت الأم جالب الحظ بدورها وقالت: «نعم يا فريدي، ستُطبق القواعد نفسها على الجميع. إذا لم تشأ فيونا أن تدعك تلعب فأظن أن هذا تصرف مؤذٍ بالنسبة إليك. لكن الحقيقة هي أن الفتيات يرغبن أحياناً في أن يلعبن وحدهن وعليك أن تفهم هذا... حتى لو بدا غير عادل!. لكن على فيونا أن تقول لك «لا» بنبرة لطيفة ودافئة. هلا فعلت هذا يا فيونا؟»

بدت لائحة العائلة كالتالي:

العمل	السلوك اللطيف	السلوك المؤذي
كلام يُقال:	لطيف	مؤذٍ
	أحسنت	أنت غبي
	شكراً	هل أنت أعمى؟
	تبدو أنيقاً	تبدو سميناً في هذه الملابس
اللمس:	لطيف	مؤلم
	عناق	دفعة عنيفة
	قبلة	لكمة
	تربيتة	تعثّر
التعاون:	القيام بما يُطلب منك أو يتوقع منك	الرفض أو النسيان سهواً (عن قصد)
العمل:	عرض المساعدة	عدم القيام أبداً بما يتوجب عليك

تقديم الفطور لماما وبابا
في السرير كمفاجأة

العطاء:	باقة ورود	عدم عرض المشاركة
	لوحة أو رسم	سرقة
	هدية	

أومأت فيونا برأسها موافقة وحان دور الأب فقال: «دعونا نضع خطة لتجنّب أوقات الخطر في منزلنا. دعونا نقرأ اللائحة التي كتبتها أنا وأمكم».

وقرأ الأب لائحة الشجارات.

قال فريدي: «حسن، يجب أن تضيفا زيارة صديق لنا».

ابتسمت الأم وقالت: «حسن. ماذا بعد؟».

أضافوا معاً بعض أوقات الخطر الأخرى إلى اللائحة. أوقات الخطر هي كالتالي:

- **أوقات الخطر للأطفال**: في وقت متأخر من الليل، بعد الحفلات، قبل الامتحانات، عند انتهاء الاجازات.
- **أوقات الخطر للوالدين**: عندما يكونان منشغلين، عندما يخرجان كثيراً، قبل حفل العشاء، في الصباح بعد حفل العشاء.

وضعوا خطة لتجنّب أوقات الخطر هذه عبر استخدام العناوين التالية:

من، يفعل ماذا، أين، متى، خطة، إلى أيّ مدى نجحت الخطة.

بعد وضع هاتين الخطتين، طلب الأب من فريدي الذي يترأس الأجتماع أن ينهيه.

قالت الأم: «لقد تعلمنا الكثير اليوم ووضعنا الكثير من الخطط لتصحيح شجاراتنا. سنبذل ما في وسعنا وقد نضع خططاً أخرى في كل اجتماع. دعونا نتبادل كلاماً جميلاً لننهي الاجتماع».

لائحة الشجارات التي ينبغي تجنّبها

الطفل

* عدم النوم ليلاً
* رمي الأغراض أرضاً
* عدم تناول العشاء
* الجدة تسمح للطفل بتناول الفستق الذي يسبب له الحساسية
* الرغبة في النوم في سرير الوالدين

الولد

* التأخر عن المدرسة
* قول كلمة لا بشكل مستمر
* رفض الخلود إلى النوم
* غرفة متسخة
* عدم القيام بالأعمال
* عدم التدرب على ما يجب أن يفعله
* إزعاج الأخوة والتشاجر معهم

الأب

* الإكثار من مشاهدة التلفزيون
* العودة متأخراً إلى المنزل
* عدم تمضية الوقت مع الأولاد

الأم

* التحدث غالباً عبر الهاتف
* عدم النهوض من السرير
* إنفاق الكثير من المال على الملابس
* الصراخ على الأولاد، التذمر منهم وضربهم
* الشعور بأنها لا تجد بعض الوقت لنفسها

خطة العائلة لتجنّب أوقات الخطر

من	ماذا يفعل	أين	متى	خطة	إلى أيّ حد تنجح الخطة
فريدي	يأخذ أقلام فيونا	غرفتها	بعد المدرسة	يساعد بابا فريدي في العثور على أقلامه	دافئ
الأم	تجعل الأولاد يخلدون إلى النوم	في المنزل	عند الساعة 7,30	يقوم الأولاد بأعمالهم في الوقت المحدد فيسهرون حتى الساعة 8,30	حامٍ

إلى أيّ حد؟

* بارد - خطة سيئة

* دافئ - خطة جيدة
* حامٍ - خطة رائعة

وهكذا، بدأت العائلة تتعلم كيف تتعاون وتحافظ على اتفاقاتها وتتجنّب الشجار. بعد ثلاثة أشهر، قررت العائلة أنها لا تحتاج إلى الاجتماع في كل أسبوع واتفق أفرادها على الاجتماع عند نهاية الأسبوع الأول من كل شهر إلا إذا حصلت مشكلة ما أو ظهرت حاجة لاتخاذ قرار خاص.

اجتماعات العائلة للمراهقين

تعتمد اجتماعات العائلة مع المراهقين على التواصل بشكل أكبر لأن المراهقين يحتاجون للتعبير عن همومهم ومشاكلهم ولأن يشعروا بأن الآخر يفهمهم.

متى؟

اختاروا وقتاً يناسب الجميع حيث يمكن تخصيص ساعة كاملة للاجتماع من دون أيّ مقاطعة. يجب أن يتوفّر لكل فرد قلم وأوراق.

وضع لائحة بالمهام لعقود العائلة

1- وضع لائحتك الخاصة

ضع في الجهة اليسرى من الورقة لائحة بالأمور التي تفعلها لمساعدة العائلة. وفي الناحية اليمنى، اكتب الأمور التي يمكن أن تفعلها لتساعد لكنك لا تفعلها.

هذه الأمور قد تكون ما عليك أن تفعله لكنك لم تقم به مؤخراً. أو لعل هناك أمور لم تفعلها من قبل لكنك ترغب في أن تبدأ بفعلها لأنها قد تساعد عائلتك.

2 ـ وضع لائحة لأفراد العائلة الآخرين

بعد أن ينهي كل فرد من أفراد العائلة لائحته الخاصة، ضعوا هذه اللوائح جانباً وابدأوا لائحة جديدة. يكتب كل واحد اسمه عند أعلى اللائحة ويحدد عمودين، الأيسر للأعمال التي يقوم بها أصلاً والأيمن للأعمال التي يمكن القيام بها. الآن، مرروا اللائحة للآخرين ببطء. اعطوا كل فرد الفرصة ليضيف إليها. يجب على كل فرد أن يضيف أمراً واحداً على الأقل إلى كل عمود من كل لائحة.

وضع لائحة بالمكافآت لعقود العائلة

اكتبوا على ورقة أخرى كافة الأمور التي ترغبون في القيام بها، الأشياء التي ترغبون في الحصول عليها، والأشياء المفضّلة والمميزة لديكم.

يمكن للمكافآت أن تكون أشياء تحتاجونها في الحياة اليومية أو شيئاً لطالما رغبتم في الحصول عليه. اكتبوا بقدر ما تشاؤون.

للعائلات التي تضم أولاداً من أعمار مختلفة

إن كان لديكم أولاد لا يجيدون الكتابة بعد فيمكنكم أن تتحدثوا إليهم عن المهام البسيطة. بعدئذ، يمكنكم أن تطلبوا منهم أن يخبروا العائلة عن أشيائهم المفضّلة. يمكن لشخص

آخر من العائلة أن يكتب اللائحة بدلاً منهم.

خصصوا بضع دقائق لتقرأوا بهدوء وعناية لوائحكم. إذا كتب أحدهم أمراً لا تفهمونه على لائحتكم فاطلبوا منه أن يشرحه.

اختيار مهمة توافقون عليها

يجب أن يقارن كل فرد العمود الأيمن (أي لائحة الأشياء التي يمكن أن يفعلها لكنّه لا يقوم بها) من اللائحة التي كتبها، باللائحة التي كتبتها العائلة ويحاول أن يقرر ما هي المهمة الأكثر أهمية للمباشرة بها. اطرحوا الأسئلة التالية لتتمكنوا من اتخاذ القرار بشأن المهمة التي ستختارونها:

- هل سأكون فرداً أفضل إذا قمت بهذا العمل؟
- هل ستكون العائلة أسعد وأفضل إذا قمت بهذا العمل بشكل جيد ومنتظم؟
- هل يمكنني القيام بهذه المهمة؟

ثم يناقش كل فرد مع العائلة المهمة التي اختارها. إذا وافقت الغالبية على الخيار فهذا يعني أن المهمة هامة على الأرجح للبدء بها.

جعل المهمة محددة

بعد أن يختار كل فرد مهمته، دونوا المهمة في استمارة عقد. كونوا واضحين... يجب أن تحدد الكلمات التي تستخدمونها المهمة بدقة وكيف ينبغي أن تنفذ. على سبيل المثال:

اسم المهمة	تفاصيل المهمة المحددة
الاستعداد للنوم	غسل اليدين والوجه ارتداء ملابس النوم تنظيف الأسنان تعليق الملابس، وضعها في الأدراج أو في سلة الغسيل
تنظيف الفناء	وضع القمامة في سلة القمامة وضع الألعاب في سلة الألعاب وضع كافة المعدات في المرآب
التعامل بلطف مع الأخ الأصغر	اللعب معه قراءة قصة له عدم ضربه عدم وصفه بالأبله أو الغبي

متى ينبغي القيام بالمهمة؟

قرروا متى ينبغي القيام بالمهمة. هل ينبغي القيام بها يومياً، مرتين في الأسبوع، أيام السبت، في وقت محدد، أو كلما رغب الشخص في كسب المكافأة؟ على سبيل المثال:

اسم المهمة	متى
الاستعداد للنوم	من الأحد إلى الخميس عند الساعة 9,30 مساءً
تنظيف الفناء	الجمعة والسبت عند الساعة 10,30 مساءً الجمعة أو السبت من كل أسبوع

التعامل بلطف مع الأخ الأصغر	اللعب معه أو قراءة قصة له مدة نصف ساعة على الأقل في اليوم عدم ضربه عدم وصفه بالأحمق أو الغبي.

تحققوا من وجود أيّ استثناءات للمهمة. بعض المهام يجب أن تنجز يومياً. . . إطعام الهر، تحضير العشاء أو انجاز الواجبات المدرسية. يمكن تفويت بعض المهام الأخرى من حين إلى آخر من دون أن تخسروا المكافأة. تذكروا، ما من أحد كامل. إذا كنتم مستعدين للسماح بوجود استثناءات فدونوا ذلك في العقد. على سبيل المثال:

اسم المهمة	الاستثناء
الاستعداد للنوم	باستثناء الأيام التي تليها عطلة مدرسية. . . سهر باستثناء اليوم الذي تستيقظون فيه باكراً بسبب حدث مميز. . . النوم باكراً

اختيار المكافأة

الآن، يجب أن يختار كل فرد مكافأة على أعماله. ليختر كل فرد الجائزة التي يريدها من لائحته لقاء القيام بالمهمة الجديدة. يجب أن تكون المكافأة كبيرة بما يكفي لتعطيكم ما تتطلعون إليه أثناء القيام بالمهمة، إنما ينبغي أن تكون عادلة في الوقت عينه:

المهمة	مكافأة عادلة	مكافأة غير عادلة
إنجاز الواجبات المدرسية كل ليلة	ساعة من التلفزيون	خمس دقائق من التلفزيون
إخراج سلة القمامة أسبوعياً وإعادتها	مساعدة ماما في تحضير قالب حلوى مرة في الأسبوع القادم	ربما الذهاب إلى السينما مرة في الشهر
التدرب على الفلوت ثلاث ليالٍ في الأسبوع	تناول الطعام في الخارج مرة في الشهر	تناول الطعام في الخارج مرة في الأسبوع

لائحة الجوائز: كم عدد المكافآت التي ينبغي أن تتلقوها، متى، وكم مرة؟

ستختارون معظم الوقت مكافأة واحدة لكل مهمة. وفي بعض الأحيان، يبدو حكيماً أن تدرجوا مكافآت عدة وتختاروا واحدة فقط كلما أنجز العمل بشكل كامل. مثال على ذلك:

- الذهاب إلى المسبح مع صديق مدة ساعتين نهار السبت
- الذهاب إلى السينما بعد إنجاز العمل على مدى أسبوعين أو
- الحصول على مكافأة مالية أسبوعية عند إتمام العمل

إذا أردت مكافأة كبيرة جداً فلربما عليك أن تستخدم نظام النقاط، ما يعني أنك تنال نقطة كلما قمت بالعمل. بعد نيل ما يكفي من النقاط، يمكنك أن تستبدلها بالمكافأة.

ترتبط قيمة النقطة بطبيعة المكافأة وطبيعة المهمة. ولعل الأهم هو أن الطرفين الموقّعين على العقد يجب أن يتفقا على الرقم. يجب أن ترد هذه التفاصيل في العقد لئلا يقع أيّ خلاف لاحقاً حول قيمة النقطة.

على سبيل المثال: إذا كانت المهمة تستحق 50 نقطة في الأسبوع عند انجازها بشكل ممتاز فيمكنك توفيرها وإنفاقها:

10 نقاط = البقاء مستيقظاً خمس دقائق إضافية بعد موعد النوم المعتاد

20 نقطة = حليب مخفوق مع الشوكولا أو الفريز

50 نقطة = قطعة للدراجة الهوائية بقيمة 5 دولارات

100 نقطة = الذهاب إلى السينما مع العائلة

500 نقطة = الذهاب إلى مدينة الملاهي مع صديق

كتابة العقد

يجب أن تبدو العقود ملفتة وسهلة القراءة للجميع. (في العائلات التي تضم أولاداً من اعمار مختلفة، إذا كان الطفل أصغر من أن يقرأ، فاستخدموا الصور لتحديد المهام التي ينبغي تنفيذها مقابل الحصول على أيّ مكافأة).

قد يستمتع الطفل في تصميم ختم خاص للموافقة يضعه أسفل العقد ليبدو رسمياً.

من المفيد أحياناً استخدام العقد نفسه للتذكير بأن مهمة ما يجب القيام بها وأن مكافأة ما يجب منحها. إذا وضعتم عقداً

لمساعدتكم في إنجاز واجباتكم المدرسية فالمكان الملائم لتعليقه هو الطاولة حيث تدرسون أو فوق التلفزيون لتذكيركم بأنكم لا تستطيعون مشاهدة التلفزيون إلا بعد إنهاء الواجبات المدرسية.

تسجيل المهمة

حددوا كيف ستتحققون مما إذا أنجز العمل وأعطيت المكافأة. يمكن وضع جدول على الجدار مع نجوم ونقاط. يمكن أن تضعوا سجلاً للمهام أسفل ورقة العقد حيث تضعون علامة إذا ما أنجزتم العمل وتلقيتم المكافأة في ذاك اليوم، أو تدونون عدد النقاط التي نلتموها إذا كنتم توفرونها من أجل مكافأة كبيرة.

الخاتمة

أهنئكم على التزامكم بجعل العائلة سعيدة قدر الإمكان. أنتم تعلمون الآن أن العائلة الخالية من الشجارات مجرد أسطورة! فمن الطبيعي أن تشهد العائلات شجارات وخلافات فيما أفرادها يكبرون ويتعلمون كيفية التعبير عن حاجاتهم والحصول على ما يريدون أو يدركون حدودهم!

تعلمون أننا نستطيع الحؤول دون حصول العديد من الشجارات عبر تنظيم البيئة على أساس مبادئ التعلّم الثلاثة:

1 ـ التقليد

2 ـ القواعد، التعليمات والروتين

3 ـ النتائج أي المكافآت والعقوبات

ومفتاحي التفهّم وحلّ لا غالب ولا مغلوب وهما:

4 ـ التواصل

5 ـ التعاطف

كلما استخدمتم أفكار هذا الكتاب لا تترددوا في اعتماد المرونة أيّ كيّفوا الأفكار بما يتناسب مع حاجاتكم. إنما اعلموا أن التواصل هو مفتاح النجاح. تشّكل كيفية التواصل، بانفتاح ومحبة واستعداد للاستماع، عاملاً أساسياً لجعل

العائلة خالية من الخلافات قدر الإمكان فيما أنتم تسمحون لأفرادها بأن يكبروا.

تذكروا أن التشاجر أمر شائع في العائلة وقد يكون مفيداً أحياناً!

يتعلم العديد من الحيوانات التعامل مع الآخرين ضمن مجموعات. إذا أبعدتم جرواً عن مهاده باكراً فقد يصبح غير اجتماعي. في العائلات التي تشهد شجارات، يمكن للأولاد أن يتعلموا دروساً ايجابية:

- أن يفرضوا أنفسهم
- أن يكونوا مرنين تحت الضغط
- أن يفكروا بشكل خلّاق ومنطقي ليحصلوا على ما يريدون
- أن الضرب واللكم والدفع يسبب الألم!
- أن يتوصلوا إلى تسويات وحلول
- أن يعملوا بجد ويثابروا وينجحوا حتى تحت المنافسة القوية

لكن الخلاف قد يكون خطراً. إذا ساورتكم أي شكوك فاطلبوا المساعدة.

متى نطلب مساعدة أهل الاختصاص

إذا سجلتم السلوك أدناه غالباً وبشكل واضح:

- الغيرة
- المنافسة
- عدم القدرة على المشاركة
- إلحاق الأذى جسدياً أو شفهياً بشكل متعمد

- غياب التعاون

اطلبوا المساعدة أيضاً

عندما يصبح القصاص الجسدي متكرراً والعنف قاسياً ومؤذياً . . . جسدياً، عاطفياً أو فكرياً. عندما:

- يكثر الشجار في العائلة بحيث لا يشعر أيّ فرد بالسعادة
- تكثر الخلافات بسبب نوع من أنواع الإدمان (مخدرات أو كحول)
- يصبح أحد الأفراد كبش المحرقة الدائم حيث يلقى اللوم عليه دائماً
- لا يتغيّر أيّ شيء مهما حاولتم وبذلتم من جهد.

ابتهال أخير لعائلات خالية من الشجارات في العالم

«تخيلوا عالماً حيث الأخوة والأخوات يكبرون في أسر تمنع حصول أيّ أذى؛ حيث يتعلّم الأولاد أن يعبروا عن غضبهم بشكل صحي وآمن؛ حيث يُقدّر كل طفل كانسان وكفرد وليس عير مقارنته بالآخر؛ حيث التعاون هو المعيار وليس التنافس؛ حيث لا يعلق أيّ شخص في دور محدد؛ حيث يحظى الأولاد بتجارب يومية وإرشاد في حلّ خلافاتهم.

وماذا لو كبر هؤلاء الأولاد ليصبحوا الأشخاص الذين يشكلون المستقبل ويصوغونه؟ يا له من مستقبل رائع! سيعرف الأولاد الذين تربوا في هذه المنازل كيف يواجهون مشاكل العالم ويعالجونها من دون أن يسببوا الأذى لعالمنا الغالي.

سيتمتعون بالمهارات والكفاءات اللازمة وبالالتزام الكافي للقيام بذلك. سينقذون عائلتنا الكونية». (الكاتبتان فابر ومازليش)

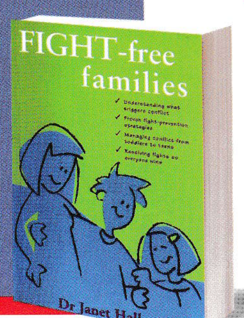
المحتويات

أحدث إصدارات دار الفراشة

1. كلمات نقتل بها أولادنا
2. الحليب هو السبب
3. تخلص من رائحة الفم
4. لا تدعوا القرن 21 يقتلكم
5. الريجيم حقائق وأكاذيب
6. موسوعة الريجيم والتغذية المثلى GL
7. 120 وصفة شهية للسكري
8. العلاجات المعجزة لأمراض المعدة
9. الحساسية: العلاج بحسب فئات الدم
10. كوني الأجمل
11. السكر يجعلك غبياً والدهون تجعلك ذكياً
12. العلاجات المعجزة للصحة النفسية
13. جسمك يتكلم، اسمعه
14. لماذا تقضم الفتاة أظافرها؟ ولماذا يشخر الرجل؟
15. ولدي يخاف... ماذا أفعل؟
16. 120 وصفة شهية للنحافة
17. المعاني الخفية لحركات السياسيين
18. تنظيف الكبد من السموم في 9 أيام
19. أنقذوا الطفل في داخلكم
20. تنمية الإبداع عند الأولاد
21. قوة الشفاء في الفاكهة
22. موسوعة الطبخ الصحي بحسب فئة دمك
23. 3 مفاتيح للتفوق في المدرسة

24. أسرارنا في أقدامنا
25. 120 وصفة شهية نباتية
26. 120 وصفة شهية لضغط الدم المرتفع
27. قوة الشفاء في الحبوب المنبّتة
28. ذاكرة الجسد تشفيك
29. ولدي صعب... ماذا أفعل
30. التعب المزمن بحسب فئات الدم
31. شباب دائم بعد الأربعين بحسب فئات الدم
32. صحة المرأة بعد الأربعين بحسب فئات الدم
33. الرجال والنساء – حقائق مذهلة
34. قوة الشفاء في بذور الكتان
35. تخلص من مشاكل الجلد من دون دواء
36. مئة قصة وقصة لحل مشاكل أولادكم 1/2
37. الغذاء المثالي للأم والطفل
38. لكل مزاج علاج
39. كيف تصبح قائداً ناجحاً
40. التربية السهلة
41. وداعاً لأمراض القلب
42. 7 أخطاء يرتكبها الأزواج
43. الإنترنت كيف نحمي أولادنا وحياتنا الخاصة
44. كلمات قاتلة... لا تقولوها أبداً!
45. كيف تكسب المال بدون تعب
46. EFT ريجيم الـ 30 ثانية

أولادي يتشاجرون... ماذا أفعل؟



هذا الكتاب هو ما تنتظره كل العائلات!

كل الأخوة يتشاجرون، فهل هذا أمر طبيعي؟

كيف يمكن حل المشاكل بين الأولاد والمراهقين؟

ما سبب هذا المشاكل وهل يمكن أن تحمل رسائل مبطّنة؟

هل يمكن أن يكون لها نواح إيجابية وتتعلّم منها العائلة دروساً أو تكتشف أخطاء في سلوك الأهل والأولاد؟

هذا الكتاب يقدّم لكم مفتاح العيش بسلام في منازلكم مع أولاد متفاهمين متوازنين.

د. جانيت هول Dr. Janet Hall :

طبيبة نفسية ومعالجة بالتنويم المغناطيسي ومحاضرة. لها مؤلفات عديدة وكتب مسموعة عن مشاكل الأولاد والحياة العائلية والعلاقات الإنسانية. تدير ورشات عمل متعددة في أستراليا في موضوع استراتيجيات التربية العملية.

مؤلفة كتاب «ولدي يخاف.. ماذا أفعل؟» الصادر عن دار الفراشة.

لبنان 4000 ل.ل.	الكويت 1 دينار	السعودية 15 ريال	تونس 3,9 دينار
سوريا 125 ل.س.	الإمارات 15 درهم	البحرين 1,5 دينار عُمان 1,5 ريال	مصر 15 جنيه
الأردن 2 دينار	قطر 15 ريال	المغرب 25 درهم	الجزائر 230 دينار



ISBN 978-9953-15-545-6

www.darelfarasha.com